

A winter landscape featuring snow-covered evergreen trees in the foreground and a dense forest in the background. A large, semi-transparent orange circle is centered over the image, containing the text "l'energia di Dicembre".

l'energia di Dicembre

WWW.ENERGYMASTERY.IT

© 2025 Silvia Capadura

WWW.ENERGYMASTERY.IT

Le informazioni contenute in questa dispensa sono di natura generale e sono fornite a scopo puramente divulgativo al fine di promuovere la cultura di un sano stile di vita, ma non sono in nessun caso da intendersi come prescrizione medica e non sostituiscono mai il consiglio di un medico abilitato, laureato in medicina e abilitato alla professione, o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (psicologi, psicoterapeuti, odontoiatri, infermieri, farmacisti, fisioterapisti, e così via).



Indice

- 4 Prima di iniziare
- 7 La grande scissione
- 8 Non è solo riposo
- 9 1. L'Essere
- 10 La notte buia dell'anima
- 12 2. Il potenziale
- 14 Se l'Acqua è in equilibrio
- 15 3. Fare contro essere
- 17 4. The most wonderful time of the year?
- 19 Sii un riccio
- 21 E adesso?

Prima di iniziare...



Questa guida è per chi è arrivato fino a un certo punto e non riesce più a procedere.

*Per chi **sa che c'è di più**, ma non sa cosa sia.*

Per chi vuole unire se stesso con il mondo e immergersi dentro.

*Per chi sente una vocina dentro di sé che insiste, insiste, insiste e spinge a cercare, a provare, a studiare e a trovare il modo per vivere in allineamento, perché sa che è **possibile**.*

Ho scritto questa guida per **rendere più visibili dinamiche sconosciute**.

Tutto quello che accade dentro e fuori di noi è energia: è sempre presente, non mente mai, guida la nostra vita.

Ma **non si vede**. Si può solo percepire.

Può essere usata solo **se** e **quando** si acquisiscono gli strumenti per conoscerla e per riconoscerne le dinamiche. È a questo punto che diventa una compagna indispensabile della vita, della percezione del sé, dello sradicamento di pattern presenti da sempre e dell'autorealizzazione.

Leggendo queste pagine scoprirai, molto probabilmente, che la tua energia non sta funzionando come dovrebbe.

Scoprirai anche che tanti problemi che ritrovi nella tua vita non dipendono da cause esterne, da pensieri o azioni, ma dalla tua componente energetica.

Infine, vedrai che per cambiare lo *status quo* è sufficiente imparare a riconoscere e a “usare” quella parte di te che oggi non vedi, ma che è la più importante: **la tua energia**.

So che non è un tema accessibile a tutti: richiede un elevato grado di consapevolezza e predisposizione energetica. Però chiunque può lavorarci su e imparare a usare la propria energia.

Posso accompagnarti in questo sorprendente viaggio; se non sai da dove partire, ti aiuto io.

Raccontami cosa succede nella tua vita, clicca qui:

* [DIMMI TUTTO, SONO QUI!](#)



l'energia di
Dicembre

La grande scissione

Dicembre è il mese che più ci porta a **scinderci dalla natura**.

A Novembre ci veniva richiesto di adeguarci all'energia dell'universo e di lasciare andare, come fanno gli alberi, tutto quello che non serve più.

Se Novembre sembrava un mese spento e malinconico, Dicembre arriva come **uno squarcio di luce nel movimento energetico**.

Anche in questo caso l'energia è concentrata sul mondo non-visibile: per osservare il movimento energetico **bisogna saper restare nella calma e nella quiete**, bisogna fidarsi del vuoto e di se stessi.

A Dicembre l'energia si muove dal Metallo all'Acqua, diventa più statica e silenziosa, la natura dorme e si riposa, i rumori sono ovattati, i colori sono spenti, si respira aria di neve e si assiste all'incredibile spettacolo della natura apparentemente ferma.

“Apparentemente” ferma.

L'energia dell'Acqua **sembra** immobile. In inverno i laghi sono ghiacciati, gli alberi non hanno gemme e germogli, molti animali sono in letargo.

Ti sei mai chiesta cosa fa l'universo in questo periodo? **A cosa serve questa fase di riposo?**

Per le persone che hanno un mix energetico più proiettato verso l'esterno, anche Dicembre, come Novembre, rappresenta un momento difficile.

Guardare dentro è più articolato che guardare fuori.

Guardare *dentro* richiede di guardare nel buio, in un posto che in genere si tende a evitare perché spaventa, o perché non sembra necessario rivolgere lo sguardo verso qualcosa che non è già accessibile lì fuori, luminoso e perfettamente visibile.

Non è solo riposo

A scuola ci spiegano che in inverno la natura si riposa. Gli animali vanno in letargo perché fa freddo e tutto è fermo in attesa del tepore e del risveglio della primavera.

Non si tratta solo di un momento di riposo.
È un riposo **apparente**.

QUELLO CHE SUCCUDE, NELLA STAGIONE ACQUA, È LA PREPARAZIONE DEL POTENZIALE.

La natura, e tu con lei, non si sta *riposando*. Si sta *preparando* per il nuovo ciclo.

Tu non lo vedi, ma “sotto” c’è movimento.

Quello che succede a Dicembre, e con l’Elemento Acqua in generale, ruota tutto intorno al tema dell’*essere*.

È il momento in cui si ridefiniscono i concetti del “chi sono?”, “cosa voglio?”, “cosa posso creare?”, e in cui si pianta il seme che germoglierà in primavera, in senso lato.

Vediamo come usare Dicembre per lavorare su queste energie:

- * L'Essere
- * Il Potenziale
- * Fare contro essere
- * The most wonderful time of the year?

1: L'Essere

L'Acqua è l'Elemento che più tocca il rapporto che hai con te stessa.

Se lei non è in equilibrio, se non funziona come dovrebbe, se qualcosa l'ha destabilizzata, inizierai a sentire in te il peso dell'**insicurezza**.

L'Acqua è l'inizio, è da dove tutto parte e dove tutto torna, è il luogo in cui si sviluppano la vita, la conoscenza e la saggezza.

Il pattern energetico può essere riportato a ogni contesto e sottende a tutto quello che vedi, senti e percepisci nella tua vita e nell'universo.

L'ESSERE È LA FASE INIZIALE DI TUTTO: DELLA
VITA, DI UN PROGETTO, DI UNA RELAZIONE.

Sono le fondamenta, la parte che non si vede ma che **è indispensabile perché qualsiasi cosa vi si regga sopra possa funzionare ed essere stabile.**

Ecco perché se non hai chiaro chi sei o cosa vuoi, **il resto del ciclo energetico non riesce a partire**: non riesci a *fare*, non riesci a *essere felice*, non riesci a entrare in connessione con gli altri e non riesci a definire cosa è davvero importante per la tua vita.

La notte buia dell'anima

L'Acqua in disequilibrio molto spesso è dietro ai momenti di domande esistenziali che tolgono il sonno in notti in cui ti chiedi chi sei *davvero*, cosa c'è sotto a tutte le stratificazioni del tuo passato, chi sei quando nessuno guarda, cosa vuole davvero la tua essenza.

Non sono risposte che si trovano facilmente, anzi.

Bisogna essere disposti a lasciare andare la paura del vuoto e ad attraversare la notte buia dell'anima.

Se ci sei passata sai che non è piacevole. È significativo che venga rafforzato il concetto: la notte è già scura, non serve specificarlo. Ma la **notte buia** fa ancora più paura.

Si osserva bene attraverso il mito di Inanna e della sua discesa negli inferi. Per scendere nel buio degli inferi (cioè nella sua parte oscura) ha dovuto lasciare tutto quello che rappresentava il suo io costruito, il suo ego, il suo riferimento dato dal mondo.

Rimane nuda, resta sola a confrontarsi con la parte di sé più fragile e oscura. Resta così per tre giorni e tre notti e poi riemerge.

Riemerge forte, **completa**, integra, dopo aver compreso il suo inconscio e accettato le parti in ombra.

Non è un momento semplice, ma è una fortuna ritrovarsi a porsi certe domande.

Se non si riesce a innescare nel modo giusto il ciclo energetico, quindi completando quello che l'acqua ci richiede, **tutto quello che verrà dopo vacillerà ad ogni soffio energetico.**

Prova a pensare a quello che succede in una relazione: se non conosci bene te stessa, i tuoi desideri, le tue necessità, se i tuoi sogni non sono puri, se il tuo terreno di compromesso non è chiaro, se i confini del tuo sé non sono definiti, se sei permeabile alle energie altrui, sarà difficile costruire una relazione non destabilizzante.

Conoscere te stessa e saper rispondere al “chi sono” è **quello che ti permette di entrare in contatto con qualcun altro**. Senza questa parte si creano relazioni fatte di incomprensioni, conflitti e incompatibilità emotiva.

Uno dei mezzi più efficaci per lavorare sull'essere è **l'analisi del volto**: vuol dire imparare a guardarsi allo specchio, leggere quella che è davvero la propria natura, liberarla dalle gabbie che le sono state messe intorno e scoprire che dentro di noi esistono più risorse che limiti.

2: Il potenziale

Dicembre è il mese in cui **si entra nel pieno potenziale del nostro essere**. In questo mese si inizia a predisporre il terreno per quello che germoglierà in primavera.

Essere nel potenziale vuol dire convivere con un'energia che rientra ancora nel campo non visibile. È energia che **potrebbe** essere, fare, creare, ma non lo sta ancora facendo.

È UN MOMENTO DIFFICILE PER CHI HA L'ACQUA FUORI EQUILIBRIO PERCHÉ LA SUA DISARMONIA SI TRADUCE NELL'INCAPACITÀ DI AVERE FIDUCIA, SIA IN SE STESSI CHE NEL COSMO.

Chi non si fida di sé, mette in discussione ogni decisione, ogni pensiero, ogni elemento che non riesce a comprendere. Non riesce a sentire l'intuito, cerca al di fuori conferme e indizi e non è capace di seguire la strada che ha scelto.

Se manca questo, manca anche la capacità di vedere il potenziale in divenire, cioè di immaginare a cosa potrebbe portare.

Il potenziale è tutto quello che puoi essere, prima di esserlo.

È il dietro le quinte quando niente sta andando in scena sul palco. È il luogo in cui c'è un vuoto *apparente*, quello che viene definito "the void".

Ci si può sentire angosciati e persi, **è un spazio tra due dimensioni**. Si chiude un anno, quindi l'energia si raccoglie all'interno, ma non è ancora iniziato

quello nuovo. **La vecchia versione di te si è dissolta, ma quella nuova non è ancora nata.**

È una specie di bozzolo, o un seme appena piantato. Il buio è l'unica cosa che fa compagnia, e non si riesce a vedere uno spiraglio di luce, anzi, si mette in dubbio che mai la si rivedrà.

La sensazione prevalente è quella del sentirsi bloccati. Non si vedono risultati, *sembra* che non stia succedendo niente, non ci sono opportunità, tutto appare fermo, si è soli.

Si vuole disperatamente iniziare un nuovo capitolo e andare avanti con il racconto, ma l'universo non ti lascia voltare pagina. Tutte le vie di fuga che cerchi si chiudono.

In genere, ***the void* è il passo dopo la notte buia dell'anima**, e non è uno step casuale. Quando (e se) si riemerge dalla notte buia dell'anima, si è disorientati, stanchi e scossi. Si arriva da un periodo difficile in cui la mente razionale ha cercato disperatamente di trovare un senso senza capire che la partita si stava giocando su un piano diverso da quello della ragione.

È normale essere sfiniti dopo la notte buia dell'anima. L'anima ha dovuto fare un lavoro enorme di guarigione e purificazione e ha speso una quantità inimmaginabile di energia.

Ecco perché c'è una fase di vuoto.

TUTTE LE ATTIVITÀ VENGONO SOSPESSE COSICCHÉ
TU POSSA RIPOSARE.

Ma il fatto di non vedere movimento non vuol dire che non stia succedendo niente. Semplicemente **non sta succedendo in modo percepibile dai 5 sensi.**

Se l'Acqua è in equilibrio

Anche se la tua Acqua sta funzionando come dovrebbe, **non aspettarti che questa fase sia indolore**. Il momento in cui le energie sono nel sottosuolo è difficile per tutti perché ci è richiesto di *credere prima di vedere*.

Ma, se lei è in equilibrio, ti accorgerai di una grande differenza: **la fiducia**.

La fiducia dell'Acqua

I piani dell'universo sono sempre perfetti. Il vuoto arriva dopo la notte buia dell'anima per dare riposo all'anima stanca. **Più che un vuoto è uno spazio in cui puoi riposarti, rigenerarti e ricaricarti**. È un momento in cui è assolutamente necessario fare poco.

NEL VUOTO SUCCED TANTISSIMO.

Se la tua Acqua funziona bene, anche mentre stai facendo poco succede tantissimo. Certo, succedono cose che non puoi vedere da fuori, ma la crescita e la trasformazione sono presenti *dentro*.

Ci aspettiamo che dopo la notte ci sia l'alba e con lei il risveglio e la ripresa del fluire della vita. È difficile riposare quando vorresti iniziare a fare qualcosa di significativo per la tua vita, così come è difficile accettare questa fase di silenzio e quiete.

Il silenzio però ti incoraggia a guardarti dentro e a rivolgere le energie verso l'interno. Ciò di cui hai bisogno per i passi successivi non è *fuori*, è *dentro*. La tua Acqua lo sa e ti permette di far fermare tutto per far sì che tu possa incontrare te stessa a un livello più profondo.

Il vuoto fa paura. Lo strumento per affrontarlo non è il contrasto, ma l'equilibrio dell'Acqua, perché è lui che ti permette di accoglierlo e di usarlo per costruire il potenziale che ti permetterà di sbocciare in primavera.

3: Fare contro essere

La cosa più complessa dei miei **percorsi di riequilibrio energetico** è **trasmettere il concetto che prima del fare c'è l'essere.**

Viviamo nel mondo del fare, del produrre, dell'essere sempre attivi e indaffarati. È un mondo naturalmente utile e sensato, ma ci si dimentica spesso che **prima del fare c'è uno step imprescindibile.**

L'Acqua governa l'essere e l'essere sottende al fare. È il ciclo naturale degli elementi ed è anche un ordine logico.

Se pensi a un'azienda che produce un oggetto, vedrai che non potrà comprare il materiale e attivare la produzione (il fare), senza che ci sia l'idea del prodotto da vendere (l'essere).

Non è che l'essere sia più importante del fare, o viceversa. **È che ognuno ha il suo diritto di esistere, il suo ruolo, la sua funzione e la sua dimensione.**

Tra i due ci deve essere equilibrio, devono rispettarsi a vicenda e non prevaricare.

È molto più facile lasciare spazio al fare perché la nostra società tende a premiare il visibile e a non considerare la dimensione più interiore, ma questo non è un buon motivo per non lasciare il giusto spazio all'essere.

L'ESSERE VIENE PRIMA. SEMPRE.

Senza di lui il *fare* non ha niente su cui fondarsi e **rimane fragile e inconsistente.**

È difficile concentrarsi sull'*essere* perché non ci sono indicazioni pratiche: è un lavoro introspettivo che si fa in modo indiretto, che richiede riposo e pazienza, ma soprattutto fiducia. Se, però, non si ricava il giusto tempo per dedicarsi all'Acqua, **la sua forza sarà dirompente e si prenderà ciò di cui ha bisogno,** proprio come un fiume in piena che distrugge gli argini troppo stretti.

Lavorare sull'Acqua non è immediato: ci sono tecniche specifiche, c'è un'alimentazione analogica da seguire e ci sono pratiche da portare avanti.

Da un punto di vista fisico, l'Acqua governa il sistema riproduttivo, la fertilità, il sistema endocrino, i liquidi del corpo, le ossa e tanto altro. **Sono temi profondi, su cui si fonda buona parte del nostro sistema energetico.**

4: The most wonderful time of the year?

Infine, l'ultimo tema di cui occuparsi a Dicembre: **il Natale.**

Di anno in anno milioni di persone approcciano il Natale nello stesso modo: ansia, agitazione, un crescendo di energia frenetica che si accumula seguito da un crash energetico importante.

Anche chi ama il Natale spesso si trova sopraffatto, **è un momento che amplifica un disequilibrio tra dare e ricevere, se è già presente, e che toglie tante occasioni per rigenerarsi e riconnettersi.**

Se siamo attenti all'energia e se viviamo in risonanza consapevole con lei, ci rendiamo conto che **è tempo di un nuovo modello di festività**, uno che ci permetta di creare e generare magia e ricordi senza sacrificare il nostro benessere.

La malinconia legata al Natale e il senso di alienazione che la maggior parte di noi avverte, non dipendono solo dal consumismo, dalle persone che non sono più con noi, dalle cene obbligatorie e dai raduni con i parenti.

Ci si sente alienati e soli, e si attende che passi tutto più in fretta possibile, perché la natura non prevede il Natale.

La natura è quieta e silente, tanti animali sono in letargo, gli alberi sono spogli. L'Acqua sta lavorando sotto la superficie, la neve ovatta l'ambiente, il suono predominante è il silenzio e si è in un mondo di stasi (apparente).

La natura sta vivendo il momento che le serve per predisporre alla rinascita: raccoglie le energie e costruisce il bozzolo per poi uscirne quando sarà davvero pronta.

A DICEMBRE, IN NATURA, NON ESISTE LA FRENEZIA.

Non esistono corse, non esiste il movimento energetico verso l'esterno, non esistono luci accecanti e rumori forti; niente si muove (o quasi), niente cresce sugli alberi (o quasi), niente è in fermento.

L'uomo è l'unico animale che attraversa un momento non solo di frenesia, ma addirittura di iperattività in un contesto che, invece, abbiamo visto essere dedicato al riposo e alla rigenerazione.

Quando ci abbandoniamo allo scorrere dell'inverno, una potente onda ci porta via dal caos della vita quotidiana e ci restituisce al nostro centro, dove la nostra essenza brilla e ci guida.

È un momento in cui abbiamo la possibilità di riconnetterci a lei, al nostro essere *umani*, alla creatività e creazione profonda e al nostro posto nel mondo.

DICEMBRE CI RIPORTA A QUEL LUOGO CALMO E FERMO CHE SI TROVA AL CENTRO DEL VORTICE IN CUI SIAMO IMMERSI OGNI GIORNO.

Tutto quello che rappresenta il Natale in questo secolo (luci forti, centri commerciali affollati, politiche di vendita aggressive, lunghissime *to do list* e obblighi sociali) porta in sé l'impronta di una frenesia e di un livello di rumore che **vanno contro la naturale tendenza al raccoglimento e al riposo.**

La società ci ha portati fuori allineamento rispetto ai ritmi naturali: estendiamo la durata del giorno con luci artificiali, controlliamo notifiche e telefoni a ogni ora della notte, e impostiamo i nostri cervelli a un ritmo decisamente troppo rapido **in una fase in cui invece dovremmo rigenerarci.**

Sii un riccio

Dopo essersi nutriti durante l'autunno per accumulare le riserve di grassi, **i ricci vanno in letargo**: rallentano il battito cardiaco e il respiro, diminuiscono la temperatura e riducono il metabolismo per usare e consumare meno energie vitali possibile.

Possono sopravvivere a lungo senza mangiare niente, ma ogni tanto escono comunque dalle loro tane per uno snack o per stiracchiarsi, ma lo fanno in modo molto più delicato e lento di come farebbero normalmente.

I RICCI HANNO RAGIONE.

Sanno che riposare durante l'inverno non vuol dire distruggere piani, obiettivi e routine e stare tre mesi a vegetare sotto la coperta.

Semplicemente sanno che **possono diminuire notevolmente le loro attività frenetiche e si concentrano sull'essenziale.**

Per noi equivale a prenderci il tempo per la semplicità e la quiete che ci fanno sentire bene e in pace fino all'arrivo della primavera: cucinare pasti sani, fare calme passeggiate, prendersi cura della pelle, mettere per iscritto i pensieri, accoccolarci in poltrona con un buon libro.

L'INVERNO È SORPRENDENTEMENTE GENTILE IN TANTI MODI, MA SOPRATTUTTO PERCHÉ SI ASPETTA MOLTO POCO DA NOI.

Il lavoro di Dicembre è legato al prendersi cura di ciò che è già presente, proteggerlo e prepararlo.

Nutrire la mente in questo mese può essere semplice: **togliti dagli stimoli eccessivi**, che siano to do list, smartphone, musica a volume alto, conversazioni tossiche... e trova la tua strada nella natura, negli spazi aperti e nell'aria fresca.

Fai come i ricci e **semplifica la tua vita**: riduci le ore di lavoro se puoi, diminuisci l'attività fisica intensa, ritagliati momenti sociali che prendano la direzione della profondità invece che dell'espansione. Non accettare ogni invito che ti arriva, se non senti di avere le giuste energie da destinare a tutti.

Natale non è un giorno solo, è quasi un mese intero. Se lo approcci in modo gentile, può diventare fonte di un nutrimento giusto, che fa bene a corpo, mente e energia.

E adesso?

Ora che sai che il fuori influenza il dentro, e viceversa, puoi iniziare a osservare quello che succede nel tuo campo energetico.

Se senti la spinta per esplorare il tuo Elemento Acqua e per riportarlo in equilibrio, qui trovi tutto quello che ti serve:

* ELEMENTO ACQUA

Quando sai capire quali sono le leggi energetiche che regolano l'universo, **la tua vita diventa più semplice.**

Ricordati di passare a salutarmi! Mi trovi sulla mia [pagina Facebook](#) e su [Instagram](#), ti aspetto :)

A presto!

Silvia