

PRIMA CONNESSIONE

CON

L'ALDILÀ



ELISA SOUL MEDIUM

[HTTPS://WWW.ELISASOULMEDIUM.COM](https://www.elisasoulmedium.com)



# ELISA SOUL MEDIUM



GUIDA ALLA GUARIGIONE





# Guida alla Guarigione



## Conosci le tue reali emozioni

---

Lo scopo di questa guida è farti comprendere le tue **reali emozioni** nei confronti del tuo caro, positive o negative che siano. È quindi **fondamentale** che tu sia **sincero/a** con te stesso/a durante le risposte. Non esiste una risposta giusta o sbagliata, conta solo quello che **provi REALMENTE**

---

### Riconoscere il presente

1. Quali sono le emozioni predominanti che provi quando pensi al tuo caro? (Es. *tristezza, rabbia, nostalgia, serenità*).

---

---

---

2. Riesci a identificare momenti specifici della giornata in cui il ricordo del tuo caro è più forte? Quali?

---

---

---

3. Quando pensi a questa perdita, provi più dolore, rimpianto o senso di vuoto? Oppure una combinazione di questi?

---

---

---

4. Ci sono situazioni, oggetti o luoghi che ti fanno sentire particolarmente vicino/a al tuo caro?

---

---

---





# Esplorare il passato

1. Qual è il ricordo più felice che hai vissuto con il tuo caro?

---

---

---

---

2. Ci sono momenti o aspetti della vostra relazione che avresti voluto fossero diversi? Quali?

---

---

---

---

3. Quale insegnamento, consiglio o valore il tuo caro ti ha trasmesso e che ritieni fondamentale nella tua vita?

---

---

---

---

4. Se potessi descrivere il tuo caro in tre aggettivi, quali useresti?

---

---

5. Qual è l'aspetto della sua personalità che ammiravi di più?

---

---

---

---

6. Quale oggetto, canzone, profumo o modo di fare ti ricorda maggiormente il tuo caro?

---

---





4 Ci sono questioni rimaste in sospeso o situazioni irrisolte tra voi? Quali sono?

## Dare continuità al legame

1. Quali aspetti della personalità del tuo caro senti di avere ereditato o fatto tuoi?

2. C'è un'abitudine, un valore o un progetto del tuo caro che vorresti portare avanti nella tua vita? Quale?





# Continuare a vivere

1. Qual è il primo passo che potresti fare per sentirti più sereno/a riguardo al tuo caro?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Come puoi includere il ricordo del tuo caro nelle tue decisioni future senza sentirti bloccato/a?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Quale speranza o obiettivo pensi che il tuo caro avrebbe voluto vedere realizzato da te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Emozioni

Dalle risposte che hai dato, identifica con una **X** le emozioni che hai vissuto più intensamente durante la guida e metti in evidenza, invece con una **O** quelle che desideri provare in futuro. Mi raccomando questa parte è fondamentale, ti consiglio di prenderti tutto il tempo che ti occorre.

<input type="checkbox"/>	Gioia	<input type="checkbox"/>	Calma
<input type="checkbox"/>	Tristezza	<input type="checkbox"/>	Confusione
<input type="checkbox"/>	Rabbia	<input type="checkbox"/>	Dolore
<input type="checkbox"/>	Paura	<input type="checkbox"/>	Estasi
<input type="checkbox"/>	Disgusto	<input type="checkbox"/>	Eccitazione
<input type="checkbox"/>	Disprezzo	<input type="checkbox"/>	Orrore
<input type="checkbox"/>	Ammirazione	<input type="checkbox"/>	Nostalgia
<input type="checkbox"/>	Adorazione	<input type="checkbox"/>	Sollievo
<input type="checkbox"/>	Ansia	<input type="checkbox"/>	Soddisfazione
<input type="checkbox"/>	Imbarazzo	<input type="checkbox"/>	Rimpianto
<input type="checkbox"/>	Incompletezza	<input type="checkbox"/>	Abbandono
<input type="checkbox"/>	Desiderio di connessione	<input type="checkbox"/>	Apatia
<input type="checkbox"/>	Senso di colpa	<input type="checkbox"/>	Risentimento

Ora scrivi i valori e gli insegnamenti che il tuo caro ti ha lasciato e che desideri custodire e portare avanti nella tua vita e che potrebbero aiutarti a raggiungere le emozioni che desideri provare in futuro.

---

---

---

---









A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines that span the width of the page.





# Mappa dei Ricordi



La Mappa dei Ricordi è un esercizio potente, pensato per aiutarti a costruire un ponte tra il passato e il futuro, trasformando il dolore della perdita in un'esperienza di amore, gratitudine e continuità. Attraverso questo strumento, avrai la possibilità di dare ordine alle tue emozioni, riconoscere i momenti più significativi e creare un senso di connessione che abbraccia non solo ciò che è stato, ma anche ciò che sarà.

## Come creare la Mappa dei Ricordi

### 1. Il cuore della mappa

Al centro della mappa, scrivi il nome della persona cara. Questo rappresenta il nucleo del legame che avete condiviso e che continuerà a vivere attraverso i ricordi e i valori che porterai avanti.

### 2. I ricordi più belli

Traccia cinque frecce o linee che partono dal nome centrale. In ogni spazio, scrivi uno dei ricordi più belli che hai condiviso con questa persona. Sono i momenti che ti fanno sorridere, che ti ricordano il suo amore, il suo carattere o la gioia che vi ha uniti.

Dopo aver scritto ogni ricordo, prenditi un momento per chiudere gli occhi e rivivere quell'esperienza, lasciandoti avvolgere da un pensiero positivo.

### 3. Il futuro che immaginate insieme

Disegna altre frecce, ma questa volta verso un nuovo spazio dedicato al futuro. Qui, immagina e scrivi cinque o più momenti che desideri condividere simbolicamente con questa persona. Può essere un traguardo che vorresti dedicargli, un evento importante della tua vita o semplicemente una promessa di portare avanti ciò che ti ha insegnato.

Questi ricordi futuri non sono solo desideri: rappresentano il modo in cui il suo amore e i suoi valori vivranno attraverso di te.

### 4. Il valore delle emozioni

Attraverso ogni ricordo passato e ogni visione futura, concentrati sulle emozioni che emergono. Lascia che siano autentiche, senza giudizio. Questa mappa non è un esercizio di memoria, ma un'opportunità per comprendere, accettare e trasformare i tuoi sentimenti.

## Il significato della mappa

La Mappa dei Ricordi non è solo un modo per ricordare chi hai perso, ma anche per onorare il legame che vi unisce. È un invito a integrare il passato nella tua vita presente e a guardare al futuro con amore e serenità. Ogni ricordo che scrivi è un passo verso la guarigione, un modo per trasformare il dolore in una fonte di forza e continuità.



**Ricordo 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 3**

---

---

---

---

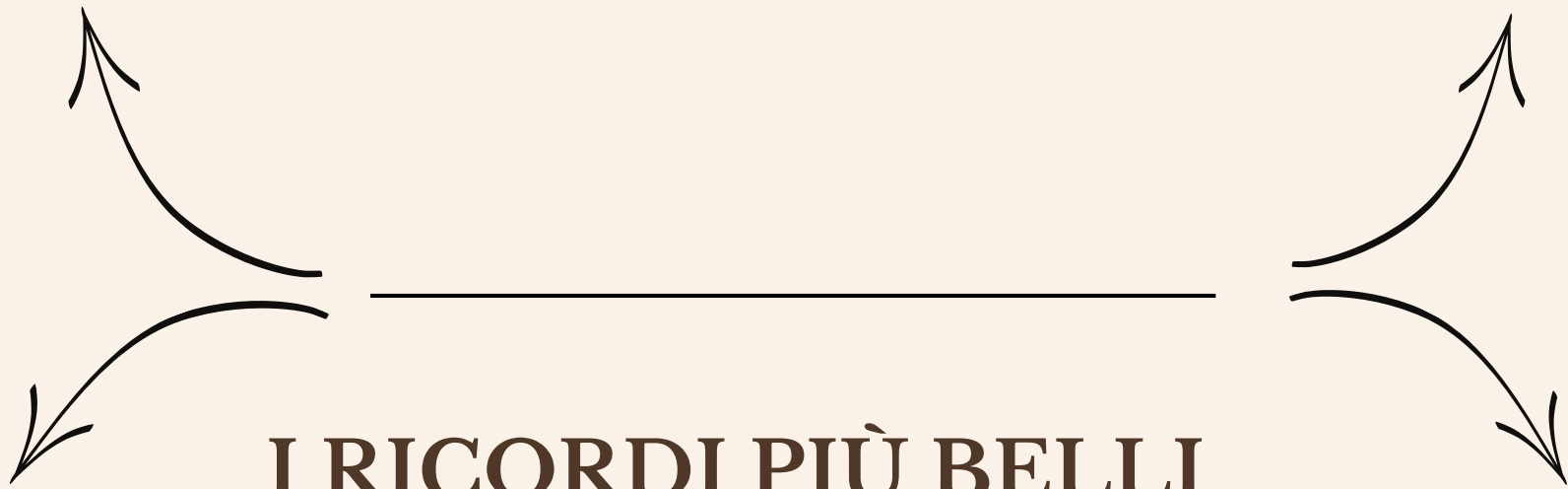
---

---

---

---

**I MOMENTI CHE VORRESTI CONDIVIDERE**



**I RICORDI PIÙ BELLI**

**Ricordo 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ricordo 5**

---

---

---

---

---

---

---

---

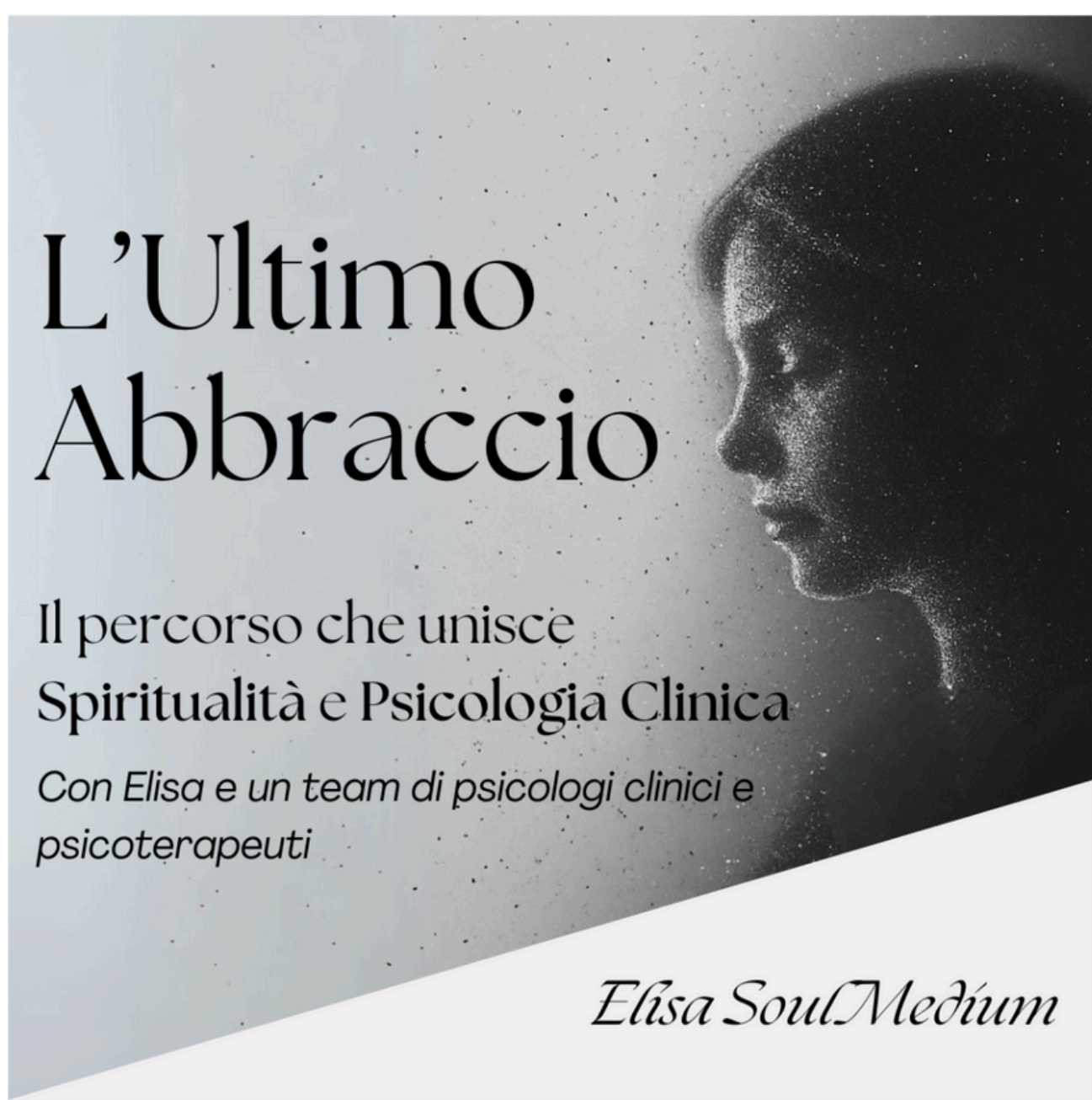
# COSA FARE ORA?

Il consulto medianico è spesso un'esperienza che tocca corde molto intime, risveglia emozioni forti e richiede tempo per essere metabolizzata. Purtroppo non è la soluzione a tutti i problemi, ma può svolgere un ruolo molto importante per riuscire ad andare avanti, con la consapevolezza di cosa c'è oltre e soprattutto, di cosa stanno facendo i propri cari.

Ad alcune persone basta semplicemente il consulto per fare quel piccolo passo avanti, altre invece hanno bisogno di una mano e, nonostante io cerchi di essere sempre presente anche dopo ogni consulto, purtroppo non possiedo le conoscenze né tantomeno i mezzi, per poter aiutare alcune persone. Per questo motivo nell'ultimo periodo ho lavorato tantissimo per riuscire a creare **l'Ultimo Abbraccio**, ovvero un percorso **unico nel suo genere**, che **unisce la dimensione spirituale a quella psicologica**, facendomi supportare da un team di psicologi e psicoterapeuti, che hanno scelto di abbracciare la mia causa e aiutarmi a porgere quella mano che io purtroppo da sola non sarei in grado di porgere, permettendo a tutti coloro che lo vorranno di iniziare un vero e proprio percorso da questa parte, sia per sé stessi sia per i propri cari ❤️

Se senti che questa possibilità potrebbe esserti realmente d'aiuto, ti dico che ho voluto creare l'opportunità di un primo incontro gratuito con uno degli psicologi che mi affianca, per permetterti di fare la sua conoscenza e aiutarti a comprendere se questo cammino può davvero accogliere la tua storia.

Per fissare anche solo il primo appuntamento con uno degli psicologi scrivimi pure su whatsapp al numero che trovi qui sotto.



**+39 392 430 3339**

## ELISA SOUL MEDIUM



FINE



ELISA SOUL MEDIUM

[HTTPS://WWW.ELISASOULMEDIUM.COM](https://www.elisasoulmedium.com)

