PUOI ESSERE LIBERO DI VOLARE

Libero di Volare

gocce di consapevolezza

MARCO FINCATO

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

Introduzione

Quante volte ho pensato di fissare su carta i pensieri che affollavano la mia mente. Lo stesso numero di volte in cui ho rinunciato a farlo ritenendola una cosa lunga e complicata.

Un giorno, però, è arrivata una nuova occasione e prima di permettere alle mie solite resistenze di parlare, ho deciso di ascoltare un'altra voce, quella proveniente dal cuore, che mi continuava a ricordare quante cose avevo da dire al mondo, ed ho scelto di iniziare dalle molte già scritte o dette durante i miei corsi.

Mi sono così reso conto di avere accumulato una gran quantità di miei pensieri e aforismi che nel tempo sono stati pubblicati in lungo e in largo su internet e ho iniziato a recuperare ovunque le mie parole. Ne ho selezionate molte, scartate altrettante, ritrovate, respinte, corrette, ricancellate e ripristinate tantissime, fino al momento in cui la stessa vocina che mi aveva spinto a cominciare ha portato al mio orecchio una frase; l'ho obbligata a ripeterla tantissime volte finché non l'ho ascoltata: "Smettila! Pubblica così com'è!"

E così ho fatto.

Tante piccole parti di me, tante piccole gocce di consapevolezza in un mare di informazioni di ogni genere. Piccole gocce che possono fare la differenza proprio perché anche il più grande oceano è fatto di singole gocce!

Tante piccole gocce che dono a te, da cuore a cuore.

Marco

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“I sogni vivono nella fantasia ma possono trasformarsi nell'inizio di una nuova realtà!
La differenza la facciamo noi nel momento esatto in cui decidiamo se crederci o meno.”

“Inspira. Espira. Inspira. Espira. Inspira. Ringrazia. Espira. Ringrazia. Inspira e ringrazia. Espira e ringrazia. Ringrazia, ama. Ama e ringrazia. Inspira e ama. Ringrazia e ama. Ama e ringrazia. Ringrazia e ama, inspira, espira. Grazie. Ti Amo. Grazie. Ti Amo.”

“Solo perché non è ancora accaduto, non significa che non accadrà mai.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Impara a vivere il momento, ad apprezzarne i particolari e a celebrarne i dettagli perché anche se ti sembrano piccoli e banali, sono proprio quelli che rendono unico ogni attimo di questa esistenza.

Domani potresti accorgerti che avevano un valore immenso.”

“Invia all'Universo i tuoi sogni, ma prima togli dal tuo immaginario la parola ‘IMPOSSIBILE’.”

“Solo quando smetterai di cercare la luce negli altri riuscirai a scorgere la scintilla che porti dentro.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Se aspetti immobile che un sogno si realizzi, rischi di vivere solo in sogno!”

“Quando rompiamo gli schemi delle nostre abitudini, la nostra mente si difende come può, e cerca di convincerci a non cambiare instillando in noi dubbi e paure!
Ecco perché molti preferiscono rimanere immobili di fronte all'ignoto o a qualcosa che credono sia fuori dal loro controllo.
Alle volte è proprio vero: la mente, MENTE!”

“Prima di dire che è difficile o impossibile potresti, per favore, PROVARCI?”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Pensare di conoscere tutto di una persona è come credere che il mare finisca all'orizzonte.”

“L'amore è la medicina più potente!
Moltissimi mali fisici non sono altro che mal di cuore. Non facciamo mancare a nessuno la miglior medicina del mondo!”

“Ricorda che l'ombra è solo l'altro lato della luce. Non lasciarti travolgere dalle situazioni.

Sei qui per imparare a gestirle, per accettarle, trasformarle e rilasciarle!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Le basse vibrazioni e i sentimenti 'negativi', sono parte della natura umana, un po' come l'ombra è parte della luce, ma noi possiamo illuminare l'ombra e riportare le nostre vibrazioni e la nostra vita ad altri livelli, quelli dell'amore incondizionato.”

“Vogliamo una vita migliore e un mondo migliore da lasciare ai nostri figli?
Io si.
Smettiamo di regalare energia e forza ogni giorno a basse vibrazioni come rabbia, competizione, rancore, invidia, rimpianto, giudizio e indirizziamole verso l'amore incondizionato.
Allora si che la nostra vita sarà completamente diversa.”

“Non guardare sempre indietro: ci sei già stato.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Amore incondizionato significa accettare e amare qualcuno esattamente com’è.
Amare l'immagine che ci siamo fatti dell'altro non porta lontano.
Pretendere che l'altro si conformi alla nostra idea di quello che crediamo sia il suo bene, è manipolarlo.
Lascia andare il controllo.
Lascia che ogni anima decida il suo percorso.
Non ci scegliamo per caso. Non esiste solo la nostra idea di giusto e sbagliato. Permettiamo a noi stessi di percepire un punto di vista più ampio del nostro. Vale per me stesso, per te e per ogni anima intorno a noi.
Oggi un buon intento da ripetere tante volte:

MI AMO E MI ACCETTO COSI' COME SONO, ANCHE SE LE COSE VANNO DIVERSAMENTE DA COME CREDEVO GIUSTO DOVESSERO ANDARE.”

“E' meraviglioso rendere felice qualcuno.
Perché non inizi da TE STESSO?”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Quello che penso è che molti di noi tendano a generalizzare la propria esperienza estendendola a tutto il genere umano.
E' un atteggiamento umano e assolutamente lecito, però penso anche che si possa decidere di accogliere punti di vista diversi e, così facendo, permettersi di allargare le proprie vedute.

Se non l'hai provato tu, non significa che non esista.
Se non sai cosa si provi, non significa che nessuno al mondo lo sappia.
Se non hai mai vissuto questa esperienza, non significa che sia universalmente impossibile farlo.
Se non conosci persone così, non significa che non esistano.

Più ci aspettiamo qualcosa e più mettiamo le basi perché entri nella nostra realtà.
Possiamo aspettarci sofferenza e fatica;
possiamo aspettarci ostacoli e difficoltà;
possiamo aspettarci gioia e leggerezza;
possiamo aspettarci pienezza e felicità.
Possiamo darci il permesso di accogliere punti di vista più ampi e iniziare ad aspettarci qualcosa che finora non avevamo sperimentato e iniziare così ad aprire la porta a una realtà più piacevole perché tutto può cambiare, tutto può migliorare, tutto può evolversi in meglio se siamo disposti a permetterlo.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Non bisogna essere necessariamente dei bimbi per sognare.

Ogni momento è buono per ricordare cosa significhi essere un bambino e ritrovare la spontaneità e la fiducia che rendevano possibile ogni impresa quando ancora la mente non conosceva la parola 'impossibile'!

E quando lo avremo fatto, ricordiamoci di non tornare più indietro!”

“I bimbi scelgono famiglie adatte alla loro evoluzione e genitori potenzialmente all'altezza di questo meraviglioso compito.

Prima di 'normalizzare' loro, lavoriamo su di noi per riconoscere e imparare dalla loro innata saggezza.”

“Una persona infantile è una persona che non è cresciuta; una persona con l'animo bambino è una persona cresciuta bene.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Avremmo dovuto, avremmo voluto, sarebbe bello, ci piacerebbe, se potesse essere così, se queste parole fossero vere, se fosse possibile, quanto lo vorremmo, quanto lo spereremmo, se lo permettessero, se fosse facile, se fosse per me, se smettessero di mettermi il bastone fra le ruote, se, se, se…

Però, quanti SE.

Se siamo i primi a non crederci, come potrebbe cambiare?

Finché siamo qui, finché abbiamo la possibilità di dire ‘buongiorno’, C'E' TEMPO A SUFFICIENZA PER RIPRENDERCI PER MANO E PASSARE DALLE PAROLE AI FATTI.

In questo istante possiamo reagire alla passività e, anziché sperare che le cose cambino da sole, possiamo permettere al nuovo di entrare, facendogli spazio e liberandoci dalla zavorra che continua a bloccarci!

Il bicchiere si può anche vedere mezzo pieno.

Ne abbiamo il diritto.”

“Difficile non significa impossibile.

Significa solo che devi darti da fare.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Non esiste ferita che non possa guarire.
Tutto sta nel volerlo fare e nell'utilizzare gli strumenti adatti.

Per come la vedo io, ogni ferita è il risultato e non la causa. Tirare su muri e trincee per difenderci non è l'unica reazione possibile alle sofferenze ma è quella che abbiamo adottato per secoli.
Non credo sia la soluzione migliore, semplicemente perché, osservando i risultati nella nostra vita, queste barriere e queste corazze hanno indebolito alla base la nostra capacità di amare e di ricevere amore.
Siamo apparentemente più forti grazie alle ferite, ma in realtà siamo solo più 'chiusi'.

E' ora di trovare un altro modo di reagire alle sofferenze e alle ferite: lavorare sul loro perché, sul loro significato anziché sul risultato. Questo è il primo passo da fare se davvero si vuol risolvere qualcosa ed è il primo barlume di consapevolezza che ci permette di SCEGLIERE COME REAGIRE prima che una ferita si trasformi in indelebile piaga.

Qualcuno ha scritto che è facile?
No.
MA NE VALE LA PENA.

E' un profondo cambio di prospettiva da vittima a protagonista e questo si può fare partendo dalla voglia di scoprire qualcosa in più su noi stessi.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Credo fermamente che ognuno di noi, finché vive, abbia la possibilità di realizzare qualcosa, qualunque cosa abbia nel cuore, anche una cosa piccola in direzione della gioia, quel qualcosa che può dare un senso a tutto!
E non farlo perché qualche condizionamento 'esterno' lo vorrebbe impedire, beh, è solo scegliere di dargli forza, la nostra forza.
Un'altra scelta possibile è quella di imparare ad aprire la porta solo ai condizionamenti che riteniamo utili e lasciare fuori quelli che limitano il nostro libero arbitrio.

Si può fare.”

“Non guardare se fuori c'è il sole ma decidi che ci sia in te!

In questo modo, ti basterà aprire gli occhi per far splendere la giornata anche a chi ti circonda!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Hai ragione, ci sono contesti e contesti.

Non sei l'unico essere umano ad aver conosciuto la sofferenza e non sei l'unico essere umano a incontrare ostacoli lungo la strada.
I contesti sono contesti, ma tu puoi decidere se farti schiacciare o usarli per imparare e crescere.
Non sempre è facile, lo so.

Ma so anche che la vita è tua ed è proprio per questo che sono certo ne valga la pena.”

“Puoi chiamarla crisi.
Puoi chiamarlo ostacolo.
Puoi chiamarlo errore.
Puoi chiamarla sfortuna.

Puoi chiamarla come vuoi, ma ricorda che hai sempre la possibilità di chiamarla OCCASIONE e decidere se farti travolgere o diventare migliore grazie ad essa.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Nessuno è perfetto, nessuno giusto e nessuno sbagliato.
Non puoi sapere cosa una persona stia passando quindi, invece di giudicare, prova ad AMARE.”

“La felicità ci passa accanto continuamente e per vederla, occorre iniziare a riconoscere e ringraziare per le molte cose belle che spesso diamo per scontate.

E' così che si entra in uno stato di continuo stupore e di costante gratitudine ed è questa elevata vibrazione che apre le porte alla pienezza e a nuove gioie!

Anche se la mente vuol farti credere che sia difficile, non darle retta e inizia a contare i piccoli e grandi motivi per cui ringraziare anziché continuare ad elencare le cose che vanno storte.
Aiuta l'universo ad aiutarti elevando la tua vibrazione da questo momento.

Non è mai troppo tardi per iniziare.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Tutto parte da noi, anche oggi.

Tanti sono costantemente preoccupati dal fatto che gli altri facciano o non facciano qualcosa.

Quasi a voler delegare ad altri la responsabilità di come vanno le cose fuori e dentro di loro, continuano a spostare l'attenzione sul fatto che "E' difficile", "Vorrei", "Magari", "Fosse semplice", "Molti non lo capiscono", "Non lo fa quasi nessuno", "Bisognerebbe dirlo a molti", "Tanti non lo sanno".

L'oceano è fatto di miliardi di gocce, e ogni goccia è unica e fondamentale per l'esistenza stessa dell'oceano.

Ogni tanto, inizia ad agire senza preoccuparti se lo fanno anche altri, perché tutto parte da ognuno di noi: un mondo migliore, una giornata più serena, una gentilezza, una vita più gioiosa....tutto inizia dal concederlo a noi stessi!
La felicità può essere nelle nostre mani anche oggi, anche adesso.”

“Non avere paura delle difficoltà perché le cose più belle della vita nascono proprio da cambiamenti ed errori.
Vivi senza timore perché NULLA ACCADE PER CASO!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Chi aspetta sempre che il mare sia calmo e piatto, l'acqua perfetta e la temperatura giusta, corre il rischio di non tuffarsi mai.”

“Perché nel momento di scegliere invece di pensare a ciò che perderai non ti concentri sul bello che potrai trovare?

Aiuta l'universo ad aiutarti!”

“Molte persone rinunciano perché guardano continuamente il traguardo finale dimenticando la strada fatta e quanto lontano sono arrivati.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Per come la vedo io, la società è fatta di singole persone e chi resta in attesa di una società migliore e di un periodo migliore, rischia di aspettare sempre che lo creino altri al suo posto.

Io, personalmente, ho scelto di smettere di accogliere le paure della coscienza collettiva.
Ho scelto di interrompere il flusso di energia che portavo ai dubbi e alla paura; ho quindi smesso di dar loro nutrimento e vita cominciando a portare la mia attenzione sulle mille cose belle e sull'infinito amore che c'è nel mondo (e che quasi mai nei telegiornali scelgono di mostrare).
Ho smesso di dar credito all'idea che siamo biglie mosse da qualcun altro ed è così che ho deciso di iniziare a costruire attivamente il cambiamento che vorrei vedere nel mondo.

E lo faccio in ogni momento nel modo più concreto che conosca: partendo dal migliorare me stesso sapendo che siamo Uno e ci contagiamo a vicenda. Per questo io spargo il mio sorriso nel mondo invitando tutti a fare lo stesso.”

“Non permettere al tuo passato di rubare il tuo futuro.
La vita è ADESSO.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Nessuno può strapparti le ali se non sei tu a permetterlo.
Non consentire ad altri di decidere per te: finché sei qui puoi sempre trovare una buona ragione per volare.”

“Il sole è sempre lì, non importa quante nuvole ci siano!
Non perdere occasione per ricordarlo a te e a chi ne ha bisogno: il sole è prima di tutto in noi e continua a splendere sempre e nonostante tutto!

Ti auguro di ricordarlo nel momento giusto!”

“Scusarsi non significa necessariamente che tu hai torto e l'altro ha ragione.
Vuol dire che dai più importanza ai rapporti che al tuo ego!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Quando pianti un seme, sai che dovrai aspettare per vederlo germogliare e crescere.
Sai già che se lo annaffierai tutti i giorni crescerà rigoglioso.
Sai anche che più il terreno è buono e meglio crescerà.
Nessuno si sognerebbe di smuovere il terreno dopo due giorni perché ancora non è germogliato nulla!

Alla stessa maniera, quando intraprendi il primo passo in un percorso nuovo che può trasformarti in una persona migliore, trova la pazienza di aspettare il tempo necessario per vedere i risultati.
Non avere fretta di dichiarare un fallimento affermando che non succede nulla!
Per dare una svolta occorre del tempo e cieca fiducia che succederà. Quello che nel frattempo puoi fare è annaffiare in ogni momento la tua vita con fiducia, gratitudine e amore.”

“L'energia chiude porte ed apre portoni per far giungere a te quel che aspetti.

NON FERMARTI SULLA SOGLIA!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Vuoi avere serenità,
vuoi avere amicizia,
vuoi avere pace,
vuoi avere amore,
vuoi avere stima,
vuoi avere certezze..
Puoi avere tutto ciò che vuoi.

Vuoi essere felice,
vuoi essere tranquillo,
vuoi essere innamorato,
vuoi essere gioioso,
vuoi essere soddisfatto,
vuoi essere completo..
Puoi essere come vuoi.

Lo sarai nel momento esatto in cui ti deciderai a permetterti di esserlo.
Lo sarai nel momento esatto in cui ti sentirai degno di esserlo.
Lo sarai nel momento esatto in cui ti sentirai di meritare tutto questo!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Ognuno di noi ha un paio di splendide ali ma solo chi sogna impara a volare.

Non rinunciare mai ai tuoi sogni se vuoi che la tua vita prenda il volo!”

“Ho capito che solo io posso decidere dove tracciare la linea di confine entro la quale nessuno può farmi star male se non glielo permetto!

Sto imparando a delinearla sempre più chiaramente con la consapevolezza che non ha nulla a che vedere con l'egoismo: si chiama amor proprio.”

“Solo perché i risultati non arrivano il giorno seguente o dopo una settimana, non mollare!
Togli 'impossibile' dal vocabolario e dai tempo all'energia di agire: mantieni la fiducia nel fatto che succederà.

E succederà.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“C’è un proverbio cinese che dice: ‘Chi chiede può essere stupido per cinque minuti. Chi non chiede è stupido per tutta la vita.’
Impara a chiedere.
Più chiedi, più ottieni, ma bisogna esercitarsi molto per imparare a chiedere.
Ti stupirai di quanto ti verrà dato se chiederai in modo spontaneo le cose che desideri.
Ricorda che chi chiede quello che desidera ha qualche probabilità di ottenerlo.
Chi non chiede non ne ha alcuna”.

“Sentirsi liberi dipende da noi!

La gabbia più resistente è quella creata dalla nostra mente: è sulle nostre paure, sulle nostre incertezze, sui nostri dubbi che dobbiamo agire per spiccare il volo.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Quando ti sembra che la vita sia ingenerosa, guarda la mano con cui tieni il mouse e chiediti se effettivamente lo è.
Prova a ringraziare per tutto ciò che continui a dare per scontato, a partire dalla colazione che hai fatto o dal monitor che stai guardando seduto su una sedia e con un tetto sulla testa.
Porta l’attenzione sui tuoi vestiti, sui tuoi capelli, sulle tue mani e cerca uno specchio per dirti quanto ti ami e quanto sei grato per la vita e per gli occhi che ti stanno permettendo di guardare il tuo splendido volto.

E' questa gratitudine che ti cambierà la vita.

E' questa gratitudine che ti farà notare le moltissime fortune che, nonostante tutto, hai e stai vivendo.

E' questa gratitudine che ti farà smettere di guardare se fuori c'è il sole o piove perché porterà gradualmente la tua attenzione al respiro che stai facendo, e ti farà notare che nemmeno il respiro successivo è scontato e che merita un ringraziamento tutto speciale.”

“Qualunque cosa tu debba fare oggi, anche la più piccola, falla con amore e si trasformerà in un capolavoro!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Dare per scontate le cose belle nella nostra esistenza porta inevitabilmente a lamentarsi per ciò che manca e crea una sensazione continua di bisogno.

Trovare del tempo per riscoprire che abbiamo molti motivi per gioire e RINGRAZIARE per questi, non fa che elevare le nostre vibrazioni e gettare le basi per una vita migliore, piena e felice.”

“Mi sono accorto che essere felici è davvero bello e mi piace un sacco!!
Ecco perché ho deciso che voglio esserlo per sempre!
Lo farò ogni giorno sorridendo, ringraziando, salutando e ridendo.. lo farò indipendentemente dal luogo in cui mi trovo e dalle persone che mi circondano.

Mai più permetterò a qualche fattore esterno di condizionare il mio umore e le mie vibrazioni!

Lo farò e basta perché è così che ho deciso di vivere.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Voler essere persone migliori, non è egoismo, ma un ulteriore atto di altruismo!

Non solo una persona serena condiziona positivamente chi la circonda, ma ha anche una grande energia d'amore da condividere con chi ne ha bisogno.”

“Apprendere attraverso la sofferenza non è l’unica modalità possibile di relazionarci con l'esperienza.

Siamo qui per sperimentarci attraverso la grazia e la gioia e finché non ci daremo il permesso di allinearci a questa pienezza, continueremo a farci travolgere dagli eventi senza offrirgli la possibilità di essere ciò che sono realmente: occasioni.

Facile? Difficile?

Non sempre la risposta è ovvia ma la certezza di meritare l'amore è l'unico grande passo da fare per iniziare a sperimentarlo in noi e intorno a noi.

Credo che questa sia la vera rinascita verso la quale puntare.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“HO UN MESSAGGIO PER TE!!

E' solo per ricordarti che sei un essere meraviglioso e che per essere felice non occorre imitare o invidiare altre persone: basta apprezzare e amare chi sei.”

“Il fatto che io sorrida non significa che la mia vita sia perfetta.
Il fatto che io sia positivo non significa che io abbia tutto ciò che vorrei.
Il fatto che ami non significa che chiunque ami me.
Il fatto che io abbia deciso di essere libero di volare non significa che la mia strada sia facile e senza ostacoli.
Il fatto che io abbia fede non significa che abbia la ricetta per tutto.

Significa semplicemente che io apprezzo quello che ho e ringrazio ogni giorno per questo.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Se vuoi, chiamala fortuna. Per me è Legge d'Attrazione.

Quando le cose 'girano' alla perfezione, quando tutto accade perché siamo nel posto giusto e al momento giusto, abbiamo l'abitudine di sminuire tutto ciò chiamandolo ‘caso’ o ‘fortuna’.

Non è così: stiamo osservando cosa significhi essere pienamente connessi all'universo e non stiamo ponendo i soliti limiti alla Legge d'Attrazione!”

“Quando cambi te stesso, cambi la tua vita.
Quando migliori te stesso, migliori la tua vita.
Quando ripulisci te stesso, ripulisci la tua vita.
Quando guarisci te stesso, guarisci la tua vita.
Quando lavori su te stesso, lavori sulla tua vita.

La tua vita è la tua realtà e se cambi tu, cambia quello che entra a farne parte: tutto comincia da te.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Hai qualche minuto, una gomma e dei colori?

Con la gomma inizia a cancellare le abitudini e le situazioni che ti portano tensione o senti che 'ti stanno strette'. Ok, controlla bene che non siano rimasti segni sul foglio!

Ed ora la parte creativa può iniziare: il quadro è tuo e solo tu puoi sapere come deve essere; scegli i colori adatti, i più belli che ti vengono in mente, e comincia a dipingere la tua nuova vita!

A proposito, se dovessi ancora sentirla, non dar peso alla voce che cerca di convincerti che non sai disegnare: NON E' VERO!”

“Per come la vedo io, gli altri possono pensare e dire ciò che preferiscono e ne hanno tutto il diritto!
Ma a decidere se credergli e far nostra la loro verità, siamo sempre e solo noi.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Essere sensibili non significa dimenticarsi di se stessi.
Essere sensibili non significa far proprie le sofferenze altrui.
Essere sensibili non significa farsi travolgere dagli eventi e perdere il proprio equilibrio.
Essere sensibili non significa nemmeno annullare i propri confini.

Una persona sensibile che non sa amare prima di tutto se stessa, corre il rischio di confondere il suo splendido dono con una fonte di sofferenza.
Una persona sensibile sente, vede e comprende le diverse vibrazioni intorno a lei ed è per questo che può portare un contributo d'amore prezioso in questo mondo.
C'è un gran bisogno di persone che sappiano diffondere il loro amore con la loro sensibilità per elevare le vibrazioni di questo nostro mondo, ma per riuscirci non si deve mai dimenticare che tutto può nascere solo da un profondo e sincero amor proprio.”

“Il cambiamento spesso ci spaventa perché infrange le certezze su cui ci siamo appoggiati finora, ma se invece di pensare a ciò che lasciamo, proviamo a concentrarci su ciò che troveremo, tutto sarà più semplice!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Per volare non servono le ali e il cuore non basta: per volare basta decidere di cambiare ciò di cui ti lamenti e che ti trattiene a terra.
Sei pronto?”

“Invece di pensare a quanti lo fanno e a quanti non lo fanno, personalmente mi preoccuperei di iniziare a farlo IO.

Anche perché NOI è formato da tanti singoli IO, proprio come me e te!”

“Impara a perdonarti perché sensi di colpa, rancori e risentimenti, non fanno altro che bloccare la tua evoluzione!

Siamo esseri potenti ed illuminati, ma siamo umani e viviamo in questo piano di esistenza ed è importante accettare questa nostra realtà.
Meritiamo amore e siamo i primi a dovercelo donare!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Due persone possono guardare la stessa cosa e vedere qualcosa di completamente differente.

La realtà non è oggettiva e i concetti stessi di giusto o sbagliato, bene e male, ombra e luce, sono dettati da ciò che crediamo vero.

Il bello è che possiamo sempre scegliere fra i suggerimenti dell'ego e quelli del cuor, fra giudizio e accettazione, fra divisione e unione.

Io intanto scelgo un bell'abbraccio!”

“Essere in pace non vuol dire trovarsi in un luogo silenzioso senza pensieri e in completo relax.
Essere in pace significa saper vivere ogni giorno nel bel mezzo dei soliti impegni mantenendo il cuore e la mente in perfetta calma.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Nessuno può strapparti le ali se non sei tu a permetterlo.

Non consentire ad altri di decidere per te: finché sei qui puoi sempre trovare una buona ragione per volare.”

“Non è vero che esistono persone di successo e persone fallite.

Ci sono persone che credono nei propri sogni ed agiscono per realizzarli e ce ne sono altre che hanno rinunciato a crederci.”

“Non conservare nulla per chissà quale occasione speciale: ogni istante della tua vita è un'occasione speciale!!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Per quanto importante, sofferto, gioioso, impegnativo, utile, roseo, triste...il passato ha avuto il suo ruolo.

Non riportiamolo in vita di continuo, specialmente se vogliamo un futuro diverso!

Buona strada.”

“Grazie per ogni nuova, splendida giornata.
Grazie per ogni nuovo respiro che mi viene donato.
Grazie per tutte le meravigliose anime che attraversano la mia strada.
Grazie per la mia esistenza così piena e imprevedibile.
Grazie per questo cuore che continua imperterrito a battere e a farmi emozionare per ogni piccola cosa che mi accade.
Grazie per quello che sperimento, che vivo ed ho e, soprattutto, grazie per tutto ciò che è in arrivo nella mia realtà.

GRAZIE.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Se impiegassi il tuo tempo a sorridere, non ne troveresti per lamentarti.
Se impiegassi il tuo tempo ad ascoltare, non ne troveresti per ferire.
Se impiegassi il tuo tempo ad amare, non ne troveresti per giudicare.”

“Focalizza dove vuoi arrivare e non rammaricarti se la strada non è quella che avevi previsto: l'Universo ti porterà alla meta sfruttando le difficoltà per insegnarti qualcosa che ti servirà lungo la strada!

E' proprio così: grandi crisi portano grandi cambiamenti!”

“Non forzare le cose.
Se ci credi davvero, accadranno.
Accadranno al momento giusto, nel modo giusto, per il massimo bene!”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

“Dici che piove sul bagnato, e in parte è vero.
Niente arriva per caso; niente attraversa la tua strada senza motivo.
E se la attraversa di nuovo e ancora, e ancora, e ancora, forse c'è qualcosa che vuole mostrarti.
Forse è il momento di aprire gli occhi e notare un dettaglio che ti sfuggiva mentre eri intento ad asciugarti: l'arcobaleno è lì davanti e lo è stato tutto il tempo!”

“Essere in pace non vuol dire trovarsi in un luogo silenzioso senza pensieri e in completo relax.
Essere in pace significa saper vivere ogni giorno nel bel mezzo dei soliti impegni mantenendo il cuore e la mente centrati e in perfetta calma.”

“Perché aspettare di star male in una situazione per decidere che è ora di cambiarla?
Cambiare non è perdere qualcosa ma trovarne altre.”

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

Grazie.

Grazie a te per essere arrivato alla fine di questo libro.

Grazie a chi, con la sua pazienza e perseveranza ha permesso che questo e-book diventasse una realtà concreta.

Grazie al ThetaHealing® che, prima da operatore ed oggi da insegnante, mi sta rendendo ogni giorno sempre più consapevole, ogni giorno più leggero, ogni giorno più sorridente, ogni giorno più spontaneo, ogni giorno più vero, ogni giorno più me stesso …ogni giorno più Libero Di Volare!

Marco Fincato

Copyright © 2015 - Libero Di Volare - Tutto il materiale presente su questo e-book è protetto da Copyright, ne è pertanto vietata la copia o riproduzione anche parziale.

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050

LIBERO DI VOLARE
www.liberodivolare.com
info@liberodivolare.com
+39-328-1326050