

Mi Abbraccio da Sola

Sopravvivenza e l'Arte di Vivere

Maria Consuelo Pugi



in (c on) tra

Grafica e impaginazione
Lisa Calabrese

Edizioni In-con-tra / Micropress - Fermo (FM)

ISBN: 978-88-99359-20-1
Finito di stampare nel febbraio 2020

Testi e Fotografie © 2020, Maria Consuelo Pugi
Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, interamente in parte, memorizzata o inserita in un sistema di ricerca delle informazioni o trasmessa in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo (elettronico o meccanico, in fotocopia o altro), senza il previo consenso scritto dell'autore.

I nomi utilizzati sono di fantasia. Qualsiasi riferimento a persone o fatti è puramente casuale.

Maria Consuelo Pugi

MI ABBRACCIO DA SOLA

Sopravvivenza e l'Arte di Vivere



*A chi c'è stato
A chi non c'è più
A voi con i quali cammino insieme
A tutte le anime intrappolate che cercano di liberarsi*

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 9
Capitolo 1 - <i>Joy</i>	pag. 11
Capitolo 2	pag. 14
Capitolo 3 - <i>Un posto segreto</i>	pag. 16
Capitolo 4 - <i>Torta mi amo</i>	pag. 20
Capitolo 5	pag. 23
Capitolo 6 - <i>Chi disturba?</i>	pag. 25
Capitolo 7	pag. 30
Capitolo 8 - <i>Liberarsi</i>	pag. 35
Capitolo 9 - <i>Per aspera ad astra</i>	pag. 39
Capitolo 10 - <i>Il Grande Ali</i>	pag. 47
Capitolo 11 - <i>Il diaframma e la strategia del terrore</i>	pag. 51
Capitolo 12	pag. 57
Capitolo 13 - <i>Shake yourself and laugh!</i>	pag. 60
Capitolo 14 - <i>Siamo contadini</i>	pag. 62
Capitolo 15 - <i>Autoinganno</i>	pag. 67

Capitolo 16 - <i>I volani</i>	pag. 73
Capitolo 17	pag. 80
Capitolo 18 - <i>Dipendenze e condizionamenti</i>	pag. 82
Capitolo 19 - <i>Una buona tisana</i>	pag. 90
Capitolo 20 - <i>Comfort/s-conforto</i>	pag. 93
Capitolo 21 - <i>Gli elenchi della nostra vita</i>	pag. 97
Capitolo 22 - <i>I tre cassette</i>	pag. 99
Capitolo 23 - <i>Si può fare</i>	pag. 103

Introduzione

Ho deciso di scrivere questo libro perché volevo mettere a disposizione una conoscenza e una possibilità di intervenire - con semplici esercizi - sulla direzione che prende, o ha preso, la nostra vita. Tutto cambia. Possiamo essere noi a decidere come e quando cambiare. Possiamo essere noi a scegliere e ad aiutare il nostro processo di trasformazione.

Possiamo uscire dalle gabbie che ci imprigionano e scegliere di vivere davvero e fino in fondo.

Non è nulla di esoterico o magico. Si tratta di cambiare se stessi e di avere la forza e la costanza di insistere anche quando sarebbe molto più facile lasciare perdere e continuare il solito tran-tran quotidiano.

Ognuno di noi vive qualcosa che vorrebbe cambiare e ognuno di noi ha la chiave per farlo. Basta cercarla.

Naturalmente gli ingredienti necessari sono l'amore per se stessi, la pazienza, la costanza, l'accettazione, la resilienza, la volontà, l'azione e la fede. Pensare, vivere e ripetersi: "lo posso farcela!"

Un augurio di cuore a tutti voi che leggerete questo libro.

"Sii il cambiamento che vorresti vedere nel mondo"

Mahatma Gandhi

In questo libro viene messa a disposizione una conoscenza e una possibilità di intervenire - con semplici esercizi - sulla direzione che prende, o ha preso, la nostra vita. Tutto cambia e noi possiamo decidere come e quando cambiare. Possiamo scegliere e ad aiutare il nostro processo di trasformazione liberandoci da ciò che ci imprigiona.

Non è nulla di esoterico o magico. Si tratta di cambiare sé stessi e di avere la forza e la costanza di insistere anche quando sarebbe molto più facile lasciare perdere e continuare il solito tran-tran quotidiano.

Ognuno di noi vive qualcosa che vorrebbe cambiare e ognuno di noi ha la chiave per farlo. Basta cercarla.

Naturalmente gli ingredienti necessari sono l'amore per sé stessi, la pazienza, la costanza, l'accettazione, la resilienza, la volontà, l'azione e la fede. Gli strumenti di questo libro permettono di acquisire una conoscenza su questi meccanismi e forniscono strumenti per iniziare il cambiamento.

Maria Consuelo Pugi

Sophianalista, Orgonomista, ricercatrice nel campo dell'Orgonomia e delle Energie Sottili. Si occupa di Formazione, crescita personale, Team Building, mentoring, Life coaching. Tecnico Federale Equitazione di Campagna F.I.S.E di I livello, professionista nella doma dolce e nella lettura del linguaggio corporeo del cavallo.

Inoltre ha sviluppato 'Limitless', un nuovo modello di formazione e di crescita personale attraverso la collaborazione dei suoi cavalli e attraverso le sue ricerche sull'energia organica.

"Crediamo nei cambiamenti per superare i limiti pensando fuori dagli schemi. Utilizziamo tecnologie innovative. Ciò rende unica la nostra formazione".

ISBN 978-88-99359-20-1



9 788899 359201

€ 18,00