



— SPAZIO VIDA —

Dal peccato alla virtù: La trasformazione dell'energia



1

CHAKRA DELLA RADICE

—>>> MULADHARA <<<—

Sicurezza • Stabilità • Radicamento • Sopravvivenza



COLORE: Rosso



ELEMENTO: Terra



POSIZIONE:

Base della colonna vertebrale, zona del perineo



PECCATO

Avarizia

La paura della mancanza mi spinge ad accumulare e trattenere per sentirmi al sicuro.



VIRTÙ

Generosità

Mi apro alla fiducia nella vita e condivido ciò che ho.



TRASFORMAZIONE

Dalla paura della mancanza alla fiducia nella vita.

Condivido e mi sento sempre sostenuto.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI
Osso la mia paura della mancanza.



ACCOGLI
Accolgo la mia insicurezza senza giudicarmi.



RADICATI
Mi connetto alla Terra e al respiro.



APRI IL CUORE
Scego di condividere, un passo alla volta.



CONTRIBUISCI
Riconosco che siamo tutti parte della stessa vita.



RICEVI
Mi fido della vita e mi sento sostenuto.



*Sono radicato. Sono al sicuro.
La Terra mi sostiene. Io appartengo alla vita.*



2

CHAKRA SACRALE SVADHISTHANA

Piacere · Creatività · Emozioni · Sessualità



COLORE:
Arancione

ELEMENTO:
Acqua

POSIZIONE:
Sotto l'ombelico,
zona del sacro



PECCATO Lussuria

Il desiderio incontrollato mi porta a cercare piacere senza amore, usando me stesso e gli altri per colmare un vuoto interiore.



VIRTÙ Purezza

Coltivo relazioni sane e sincere. Vivo il piacere con rispetto, amore e consapevolezza.



TRASFORMAZIONE

Trasformo il piacere in energia creativa. Vivo le relazioni con rispetto e consapevolezza. Onoro il mio corpo, le mie emozioni e la mia creatività.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



ASCOLTA
le tue emozioni
senza giudizio.



ACCETTA
i tuoi desideri
come energia vitale.



TRASFORMA
il desiderio in creatività
e movimento.



ESPRIMI
la tua sensualità
con libertà e rispetto.



VIVI
nel flusso, con gioia
e autenticità.



*Scelgo di trasformare il desiderio in creatività,
il piacere in amore, il vuoto in connessione.*



3

CHAKRA DEL PLESSO SOLARE MANIPURA

Potere personale · Volontà · Identità



COLORE: Giallo

ELEMENTO: Fuoco

POSIZIONE:
Sopra l'ombelico,
zona del plesso solare



PECCATO Superbia

Il bisogno di essere superiore e di dominare nasce dalla paura di non valere. L'ego cerca potere per sentirsi sicuro.



VIRTÙ Umiltà

Riconosco il mio valore senza sminuire gli altri. Agisco con rispetto, ascolto e gratitudine.



TRASFORMAZIONE

Trasformo il bisogno di competere in forza interiore al servizio della vita. Scelgo di usare il mio potere per creare, non per prevalere.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI

osservo il mio bisogno di controllo e successo.



ACCETTA

accetto me stesso per ciò che sono.



POTENZIA

rafforzò la mia autostima con azioni positive.



DIRIGI

dirigo la mia volontà verso obiettivi autentici.



SERVI

metto il mio potere al servizio degli altri.



Io scelgo l'umiltà.

La mia forza interiore illumina e non mette in ombra.



4

CHAKRA DEL CUORE ANĀHATA

Amore • Compassione • Equilibrio • Connessione



COLORE:

Verde

ELEMENTO:

Aria

POSIZIONE:

Centro del petto,
zona del cuore



PECCATO

Invidia

Il confronto con gli altri chiude il cuore e offusca la gioia per il bene altrui. Vedo ciò che manca a me, invece di ciò che ho dentro.



VIRTÙ

Carità (Amore)

Apri il cuore alla gioia degli altri e alla gratitudine. L'amore che do, ritorna moltiplicato.



TRASFORMAZIONE

Dall'invidia alla gratitudine, dal confronto alla connessione. Scelgo di aprire il cuore e vedere l'abbondanza dell'amore.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI
Osservo l'invidia
senza giudicarmi.



PORTO CONSAPEVOLEZZA
Mi accorgo quando mi
confronto con gli altri.



RESPIRO
Porto il respiro
al centro del cuore.



COLTIVO GRATITUDINE
Ringrazio per ciò che ho
e per chi sono.



AUGURO BENE
Gioisco sinceramente
per la felicità degli altri.



AGISCO CON AMORE
Compio atti di gentilezza
e condivisione.



VIVO IN APERTURA
Scelgo ogni giorno
l'amore e la connessione.



*Quando apro il cuore, l'invidia si dissolve
e rimane solo l'amore che unisce.*



5

CHAKRA DELLA GOLA VISHUDDHA

Comunicazione • Verità • Espressione • Ascolto



COLORE: Azzurro



ELEMENTO: Etere



POSIZIONE:
Centro della gola,
zona del collo



PECCATO

Gola

Il bisogno di riempire il vuoto interiore con eccessi: cibo, parole, stimoli, distrazioni o consumo continuo. Perdo misura e mi allontano da me stesso.



VIRTÙ

Temperanza

Coltivo la moderazione e l'ascolto interiore. Parlo con verità e gentilezza, nutro il corpo e l'anima con ciò che è essenziale. Mi esprimo in modo autentico e consapevole.



TRASFORMAZIONE

Trasformo il bisogno di riempire in espressione autentica. Scelgo la verità che libera, la parola che crea, il silenzio che ascolta. La mia voce è al servizio dell'anima.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI

Osso il bisogno di riempire il vuoto.



FERMATI

Mi prendo una pausa e respiro.



ASCOLTA

Ascolto il mio corpo, le mie emozioni, il mio sentire.



ESPRIMI

Mi esprimo con verità, gentilezza e chiarezza.



NUTRI

Scelgo ciò che mi nutre veramente: parole, cibo, pensieri, relazioni.



COMUNICA

La mia voce diventa uno strumento d'amore e di connessione.



*La mia voce è sacra.
Scelgo parole che rispecchiano la verità del mio cuore.*



6

CHAKRA DEL TERZO OCCHIO AJNA

Intuizione • Chiarezza • Saggezza • Visione interiore



COLORE:

Indaco



ELEMENTO:

Luce



POSIZIONE:

Tra le sopracciglia,
centro della mente e
della percezione



PECCATO

Ira

La paura di essere ferito o di perdere
il controllo accende reazioni impulsive.
L'ego attacca per difendersi.



VIRTÙ

Pazienza

Scelgo la calma invece della reazione.
Osservo, comprendo e rispondo
con consapevolezza e compassione.



TRASFORMAZIONE

Trasformo la reazione in comprensione,
l'oscurità in chiarezza,
la paura in visione.
Scelgo di vedere oltre le apparenze
e agire con lucidità e amore.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI

Osservo la mia rabbia
senza giudicarla.



FERMATI

Mi concedo una pausa
e respiro profondamente.



OSSERVA

Indago la causa vera
della mia reazione.



COMPRENDI

Scelgo di vedere la verità
da una prospettiva più alta.



VISUALIZZA

Porto chiarezza
nella mente e nel cuore.



AGISCI

Rispondo con saggezza
e compassione.



*Quando scelgo la comprensione invece della reazione,
la mia mente si illumina e vedo la vita con occhi nuovi.*

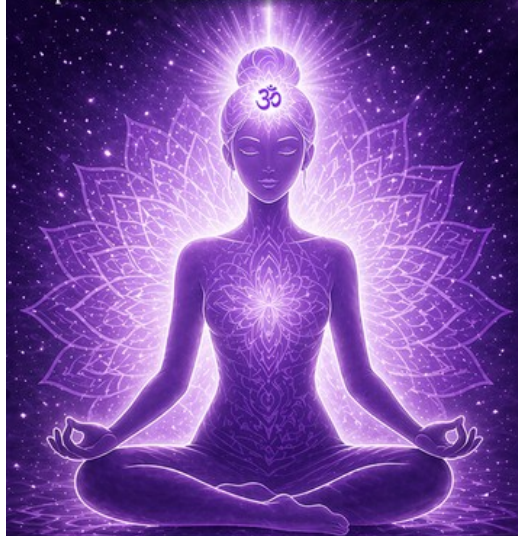


7

CHAKRA DELLA
CORONA

SAHASRARA

Spiritualità • Connessione • Coscienza • Unità

COLORE:
Viola / BiancoELEMENTO:
Pensiero puro /
CoscienzaPOSIZIONE:
Sopra la testa,
zona della coronaPECCATO
AccidiaMi addormento spiritualmente,
rimando, mi lascio trascinare
dall'inerzia e dalla disconnessione.VIRTÙ
PresenzaMi risveglio alla coscienza.
Vivo con attenzione, gratitudine
e apertura al momento presente.

TRASFORMAZIONE

Dall'inerzia alla consapevolezza.
Mi apro alla luce della coscienza
e mi ricordo chi sono:
luce, amore e coscienza infinita.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI

Osservo la mia inerzia,
senza giudicarmi.

FERMATI

Mi prendo una pausa
e respiro profondamente.

CONNETTI

Porto attenzione al presente
e mi riconnetto al respiro.

APRI

Apro il cuore alla gratitudine
e alla meraviglia.

ILLUMINA

Sceglio la presenza,
la verità e l'allineamento
con la mia luce.

INTEGRA

Vivo nella coscienza
dell'unità e dell'amore
infinito.

DIVENTA

Sono uno con la vita.
Sono luce.
Sono infinito.Non cerco più fuori: sono già tutto ciò che cerco.
Io sono uno con il Tutto.

8

CHAKRA DELL'ANIMA SOUL STAR

→ SAHASRARA SUPERIORE ←

Unità • Scopo dell'anima • Connessione divina



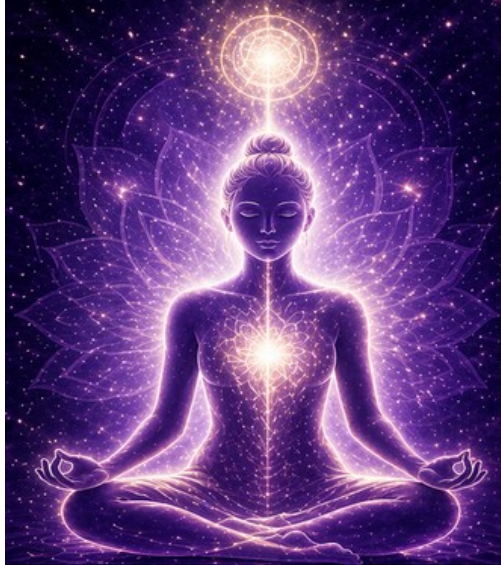
COLORE:
Bianco / Oro



ELEMENTO:
Coscienza pura



POSIZIONE:
20-30 cm sopra la testa
nel campo aurico



PECCATO Nichilismo

Mi sento scollegato dal senso della vita.
Nulla ha significato, nulla ha valore,
e mi perdo nel vuoto interiore.
Dimentico chi sono davvero.



VIRTÙ Memoria dell'Anima

Ricordo la mia origine e il mio scopo.
Riconosco la sacralità della vita
e mi apro alla saggezza della mia Anima.
Vivo in allineamento con la Verità.



TRASFORMAZIONE

Dal senso di separazione
alla consapevolezza dell'Unità.
Ricordo chi sono:
parte della Coscienza Universale,
uno con il Tutto.

COME TRASFORMARE L'ENERGIA



RICONOSCI

Osservo il vuoto e il dubbio
senza giudicarmi.
Accolgo la mia crisi di senso.



LIBERATI

Lascio andare cinismo,
disillusione e giudizio.
Mi apro alla possibilità.



RIAPRI IL CUORE

Scego di credere di nuovo
nella vita, nell'amore
e nel mistero.



CONNETTITI

Mi connetto alla mia Anima
con meditazione, silenzio
e presenza.



RICORDA

Ascolto la mia guida interiore
e ricordo il mio scopo
più elevato.



VIVI L'UNITÀ

Vivo in coerenza con l'Anima,
servendo il Tutto
con gratitudine.



*Io sono luce dell' Anima.
Io sono uno con la Coscienza Universale.*

