

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes and nose. The skin tone is dark, and the eyes are looking directly at the viewer with a serious expression.

Senti il tuo GRIDO

RITROVA LA TUA LUCE

UN VIAGGIO DI 5 GIORNI PER ARMONIZZARE MENTE,
CORPO E RESPIRO E TRASFORMARE L'ANSIA IN COERENZA

Giovambattista Romano

Facilitatore di TrasFormAzione attraverso il tuo GRIDO

Introduzione

🟡 La scienza che parla di te

All'Università di Kyoto, un gruppo di ricercatori ha osservato per la prima volta un fenomeno straordinario: tre particelle di luce — tre fotoni — che si muovevano come un solo essere.

È lo **stato W**, una forma di entanglement quantistico. Tre punti di luce in perfetta coerenza.



Anche dentro di te avviene qualcosa di simile: la **mente**, il **corpo** e il **respiro** sono i tuoi tre fotoni interiori.

Quando vibrano insieme, ti senti centrato, calmo, integro.

Quando si disallineano, nasce l'ansia.

Ritrovare la calma significa riconnettere la tua luce.



Comprendere l'ansia in modo nuovo

L'ansia non è un nemico.

È un messaggio.

È il modo in cui il corpo ti dice:

Sto ricevendo troppi segnali dissonanti.

Aiutami a ritrovare coerenza.

Ogni emozione è frequenza.

Ogni pensiero è luce.

Ogni respiro è un ponte che può riportarti a casa.

Quando inizi ad ascoltarti davvero, sotto l'ansia emerge **la ferita originaria**:

la parte che ha imparato a trattenere, a temere, a nascondere.

Non serve combatterla. Serve solo illuminarla.

L'esercizio dell'Entanglement della Calma

 Durata: 3 minuti al giorno

 Obiettivo: ristabilire la coerenza energetica interna

Siediti comodo.

Appoggia una mano sul petto e una sull'addome.

Chiudi gli occhi e immagina tre punti luminosi dentro di te: mente, cuore e respiro.

Inspira lentamente per 4 secondi.

Senti l'addome che si solleva.

Espira per 6 secondi, lasciando andare ogni tensione.

Ripeti per almeno 2 minuti.

Poi chiediti:

Cosa posso scegliere ora per restare nella mia luce?

 Questo esercizio calma il sistema nervoso, allinea il ritmo cardiaco e riporta coerenza tra cervello, cuore e corpo.

Scrivi ogni sera, per 5 giorni consecutivi:

- 💡 Cosa ho sentito nel mio corpo oggi?
- 💡 Cosa ha disallineato la mia luce?
- 💡 Cosa posso scegliere domani per restare coerente?

Lascia che la scrittura diventi **ascolto**.

È nel **silenzio** dell'osservazione che si rivela la verità più profonda.



Il Diario della Luce - Giorno 1



Il Diario della Luce - Giorno 2



Il Diario della Luce - Giorno 3



Il Diario della Luce - Giorno 4



Il Diario della Luce - Giorno 5

La Ferita e il Passo Successivo

Quando la luce torna coerente, ciò che era nascosto si mostra.

Una paura, un bisogno antico, una mancanza di fiducia, una ferita d'amore.

È la tua anima che chiede di essere vista.

Se durante la pratica è emersa un'emozione o un'immagine, raccontamela.

Compila il modulo "**Ascolta la tua Luce**" e riceverai un lavoro personalizzato gratuito per trasformare quella ferita in forza viva.

 **Apri il modulo "Ascolta la tua Luce"**

Non serve capire tutto. Basta ascoltare.

Il resto accade quando la luce trova spazio.



Una nuova prospettiva

La vera calma non si conquista.

Si permette.

Non nasce dal controllo, ma dalla memoria profonda
di chi sei:

luce che vibra in coerenza con l'universo.

Ogni respiro consapevole è un ritorno a casa.

Ogni scelta nella calma è un passo verso la tua
verità.

*La calma è la **frequenza** della tua vera natura.*

*L'ansia è solo la **distanza** da quella frequenza.*

 **Vuoi continuare il viaggio?**

 Compila il modulo “Ascolta la tua Luce” per ricevere il tuo lavoro personalizzato:

 Clicca qui

 Con gratitudine e presenza,

Giovanbattista Romano

Senti il tuo GRIDO

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes, nose, and mouth. The person has dark skin and is looking directly at the camera with a serious expression. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the face.

**OGNI VOLTA CHE SCEGLI DI RESPIRARE NELLA TUA LUCE, IL
MONDO INTORNO A TE CAMBIA VIBRAZIONE**

Giovambattista Romano

Facilitatore di TrasFormAzione attraverso il tuo GRIDO