SCUOLA DELLA LUCE

30

giorni per tornare al cuore

Una guida pratica per presenza, cuore, fiducia e scelte più consapevoli.



Un passo alla volta. Pochi minuti al giorno. Nessuna perfezione richiesta.

Edizione italiana · guida stampabile · Un progetto educativo di Conscious Development Confederation Inc.

PRIMA DI COMINCIARE

Benvenuto, benvenuta

Che cos'è la Scuola della Luce?

La Scuola della Luce è un percorso pratico per coltivare presenza, amore e consapevolezza nella vita quotidiana. Il suo invito è semplice: imparare ad ascoltarsi, entrare nel cuore e scegliere con maggiore libertà invece di vivere solo attraverso reazioni automatiche.

A che cosa serve questa guida?

È una pratica di 30 giorni. Non chiede di capire tutto subito e non richiede perfezione. Ogni giorno propone pochi minuti di pratica per fare esperienza diretta di ciò che senti, creare spazio dentro di te e portare più presenza nelle tue scelte.

Un'esperienza, non un esame

Non ci sono giornate "riuscite" o "sbagliate". Se un giorno fai soltanto un respiro consapevole, hai comunque praticato. Se salti un giorno, riprendi dal momento successivo. L'obiettivo è imparare attraverso l'esperienza, con curiosità e continuità.

Affidarsi e avere fiducia

In questo percorso, fiducia non significa dover credere a una dottrina. Significa dare una possibilità sincera alla pratica, fare un passo alla volta e osservare ciò che cambia dentro di te. Affidarsi vuol dire non avere bisogno di controllare ogni risultato prima di cominciare.

Per rendere la lettura più semplice usiamo spesso il maschile: ogni frase è pensata per tutte e per tutti.

CHIAREZZA PRIMA DELLA PRATICA

Alcune parole chiave

Che cosa significa “allinearsi”?

Allinearsi significa creare più coerenza tra ciò che senti, ciò che pensi, ciò che dici e il modo in cui agisci. Non significa sentirsi sempre bene o essere perfetti. Significa accorgersi di ciò che sta succedendo dentro di sé e, quando è possibile, scegliere consapevolmente invece di reagire in automatico.

La domanda bussola

Quando non sai che cosa fare, fermati e chiediti:

“Questa scelta mi avvicina all’amore, alla presenza e alla libertà?”

Non serve trovare una risposta perfetta. La domanda serve a creare uno spazio tra l’impulso e la scelta.

Entrare nel cuore

“Entrare nel cuore” significa rallentare abbastanza da sentire davvero ciò che stai vivendo, trattarti con rispetto e lasciare che l’amore, verso te stesso e verso gli altri, orienti il passo successivo.

I cinque pilastri

- **Corpo** · sentire e radicarsi
- **Mente** · osservare e fare chiarezza
- **Spirito** · ascoltare ciò che per te è più profondo
- **Cuore** · coltivare amore, cura e connessione
- **Luce** · portare questa presenza nel modo in cui vivi, scegli e condividi

COME USARE LA GUIDA

Ogni giorno, la stessa struttura

La ripetizione è intenzionale: meno devi ricordare, più puoi fare esperienza.

MATTINA

5–10 minuti

La pratica del giorno, poi resta qualche minuto con il respiro prima di entrare nella giornata.

DURANTE IL GIORNO

circa 1 minuto

Una breve pausa facoltativa per portare la pratica nella vita reale.

SERA

2–5 minuti

Osserva, scrivi una riga sul quaderno e integra.

Ogni giorno ha anche una **frase guida**: una sola idea da portare con te.

La pratica del cuore · sei passaggi

1. **Senti** · nota ciò che provi nel corpo e le emozioni presenti.
2. **Osserva** · guarda con curiosità, distinguendo i fatti dai pensieri.
3. **Accetta** · lascia che il momento esista prima di cambiarlo.
4. **Ricorda** · torna a ciò che conta per te e all'amore che vuoi portare.
5. **Chiedi** · "Qual è la risposta più amorevole e rispettosa?"
6. **Scegli** · fai un piccolo passo concreto, possibile adesso.

Se ti senti sopraffatto o sopraffatta, confuso o stanco, semplifica: senti i piedi, fai un respiro e rimanda le decisioni non urgenti.

Le cinque fasi

Giorni 1–7	**Corpo e presenza** · tornare nel corpo, sentire le emozioni e creare una base di presenza.
Giorni 8–14	**Mente e chiarezza** · osservare pensieri e automatismi senza combatterli; creare spazio per una scelta più consapevole.
Giorni 15–21	**Cuore e fiducia** · coltivare cura, gratitudine, apertura e fiducia nel prossimo passo.
Giorni 22–28	**Vivere ciò che impari** · portare presenza e amore in parole, confini, relazioni e azioni quotidiane.
Giorni 29–30	**Integrare** · riconoscere ciò che hai imparato e scegliere come continuare.

1

GIORNO 1 · CORPO E PRESENZA

Ritornare al corpo

MATTINA · 5–10 MINUTI

Prima di prendere il telefono, resta fermo 60 secondi. Senti il corpo dalla testa ai piedi. Fai 3 respiri lenti, bevi un bicchiere d’acqua con calma e appoggia una mano sul cuore.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Una volta oggi, fermati. Senti i piedi a terra e nota 3 sensazioni fisiche senza giudicarle.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una frase: “Oggi nel mio corpo ho notato...”. Chiudi con un semplice grazie.

FRASE GUIDA

“Oggi ritorno al corpo.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

2

GIORNO 2 · CORPO E PRESENZA

Osservare senza giudizio

MATTINA · 5–10 MINUTI

Chiediti: “Cosa sto sentendo adesso?”. Non spiegare perché. Nota soltanto dove lo senti nel corpo.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando compare tensione o agitazione, osservala per 3 respiri senza definirla giusta o sbagliata.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una cosa che hai osservato senza reagire subito.

FRASE GUIDA

“Posso osservare senza giudicare.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

3

GIORNO 3 · CORPO E PRESENZA

Respiro e radicamento

MATTINA · 5–10 MINUTI

Fai 5 respiri tranquilli. A ogni espirazione senti il peso del corpo sostenuto dalla sedia, dal letto o dal pavimento.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Durante una pausa, guarda intorno a te e nomina mentalmente 3 cose che vedi, 2 che senti, 1 sensazione nel corpo.

SERA · 2–5 MINUTI

Nota: “Quando rallento, cosa cambia?”.

FRASE GUIDA

“Sono qui, adesso.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

4

GIORNO 4 · CORPO E PRESENZA

Sentire l’emozione nel corpo

MATTINA · 5–10 MINUTI

Porta attenzione all’emozione più presente. Dove la senti? Calore, pressione, vuoto, movimento? Resta 60-90 secondi.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Se nasce un’emozione forte, prima di raccontarti la storia, torna alla sensazione fisica.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi il nome di un’emozione e dove l’hai sentita nel corpo.

FRASE GUIDA

“Prima sento, poi scelgo.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

5

GIORNO 5 · CORPO E PRESENZA

Accettare ciò che c’è

MATTINA · 5–10 MINUTI

Ripeti lentamente: “Per questo momento, posso lasciare che ciò che sento sia qui”. Respira senza forzare nulla.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando noti resistenza, chiediti: “Posso smettere di combattere questa sensazione per un solo respiro?”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una cosa che oggi hai smesso, anche solo per un attimo, di combattere.

FRASE GUIDA

“Accetto il momento prima di cambiarlo.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

6

GIORNO 6 · CORPO E PRESENZA

Muoversi con presenza

MATTINA · 5–10 MINUTI

Fai 3-5 minuti di movimento semplice: stretching, camminata lenta o mobilità. Senti ogni movimento.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Cammina per almeno 1 minuto senza telefono. Nota il contatto dei piedi con il terreno.

SERA · 2–5 MINUTI

Chiediti: "Che cosa ha chiesto il mio corpo oggi?".

FRASE GUIDA

"Mi muovo e mi ascolto."

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

7

GIORNO 7 · CORPO E PRESENZA

Integrare la prima settimana

MATTINA · 5–10 MINUTI

Fai la pratica del Giorno 1. Poi scegli la pratica della settimana che ti ha aiutato di più.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Ripeti quella pratica una seconda volta durante la giornata.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi: 1 cosa che hai scoperto sul corpo, 1 pratica da tenere.

FRASE GUIDA

“Il corpo mi riporta al presente.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

8

GIORNO 8 · MENTE E CHIAREZZA

Notare i pensieri

MATTINA · 5–10 MINUTI

Per 2 minuti osserva i pensieri come eventi che passano. Non devi fermarli. Ogni volta che ti perdi, torna al respiro.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Una volta oggi, nota un pensiero ricorrente e chiamalo semplicemente: “un pensiero”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un pensiero che hai osservato senza seguirlo automaticamente.

FRASE GUIDA

“Io posso vedere i miei pensieri.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

9

GIORNO 9 · MENTE E CHIAREZZA

Creare spazio

MATTINA · 5–10 MINUTI

Prima di iniziare la giornata, fai 3 respiri e lascia 5 secondi di silenzio tra una cosa e l'altra.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Prima di rispondere a un messaggio o a una situazione che ti attiva, fai un solo respiro completo.

SERA · 2–5 MINUTI

Nota un momento in cui la pausa ha cambiato la tua risposta.

FRASE GUIDA

"Tra impulso e azione esiste uno spazio."

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

10

GIORNO 10 · MENTE E CHIAREZZA

Fatto o storia?

MATTINA · 5–10 MINUTI

Pensa a una piccola preoccupazione. Scrivi mentalmente: “Fatto:” e “Storia che la mia mente aggiunge:”.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando interpreti le intenzioni di qualcuno, chiediti: “Che cosa so davvero?”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un fatto e un’interpretazione che oggi hai distinto.

FRASE GUIDA

“Vedo più chiaramente quando separo fatto e storia.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

11

GIORNO 11 · MENTE E CHIAREZZA

Non reagire subito

MATTINA · 5–10 MINUTI

Inizia con la domanda: “Dove tendo a reagire in automatico?”. Non cercare di correggerti: osserva.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando arriva un impulso forte, conta lentamente 3 respiri prima di agire, se la situazione lo permette.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una reazione automatica che oggi sei riuscito almeno a vedere.

FRASE GUIDA

“Vedere l’automatismo è già libertà.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

12

GIORNO 12 · MENTE E CHIAREZZA

Scegliere l’attenzione

MATTINA · 5–10 MINUTI

Decidi una qualità da nutrire oggi: calma, gentilezza, coraggio, pazienza o presenza.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Tre volte nella giornata chiediti: “Dove sto mettendo la mia attenzione?”. Poi riportala alla qualità scelta.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi dove la tua attenzione ti ha portato oggi.

FRASE GUIDA

“Ciò che nutro con attenzione cresce nella mia esperienza.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

13

GIORNO 13 · MENTE E CHIAREZZA

Qualche minuto di silenzio

MATTINA · 5–10 MINUTI

Siediti in silenzio per 3 minuti. Quando arrivano pensieri, riconoscili e torna al respiro.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Regalati un minuto senza schermo, musica o conversazione. Senti e osserva.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una parola che descrive il tuo spazio interiore dopo il silenzio.

FRASE GUIDA

“Nel silenzio posso ascoltare.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

14

GIORNO 14 · MENTE E CHIAREZZA

Integrare la mente

MATTINA · 5–10 MINUTI

Ripeti la pratica che ti ha aiutato di più tra i Giorni 8-13.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Usa oggi la domanda: “È un fatto, un pensiero o un’emozione?”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi: 1 automatismo visto, 1 scelta più consapevole fatta.

FRASE GUIDA

“La chiarezza nasce dall’osservazione.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

15

GIORNO 15 · CUORE E FIDUCIA

Portare attenzione al cuore

MATTINA · 5–10 MINUTI

Appoggia una mano sul petto. Respira lentamente per 2 minuti. Pensa a qualcuno, qualcosa o un momento per cui senti sincero affetto o gratitudine.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

In un momento di tensione, torna per un respiro alla mano sul cuore.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi: “Oggi il mio cuore si è aperto quando...”.

FRASE GUIDA

“Posso tornare al cuore.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

16

GIORNO 16 · CUORE E FIDUCIA

Prendersi cura di sé

MATTINA · 5–10 MINUTI

Chiediti: “Di cosa ho veramente bisogno oggi per prendermi cura di me?”. Scegli una cosa piccola e realistica.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Mantieni quella promessa semplice: acqua, riposo, movimento, nutrimento, un confine, una pausa.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi come ti sei trattato oggi.

FRASE GUIDA

“L’amore comincia anche dal modo in cui mi tratto.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

17

GIORNO 17 · CUORE E FIDUCIA

Affidarsi

MATTINA · 5–10 MINUTI

Fai 3 respiri e ripeti: “Non devo conoscere tutto il percorso. Posso fare bene il prossimo passo”.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando nasce il bisogno di controllare tutto, chiediti: “Qual è il prossimo passo che posso realmente fare adesso?”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una cosa che oggi hai lasciato un po’ più libera.

FRASE GUIDA

“Mi affido al prossimo passo, non a tutto il viaggio.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

18

GIORNO 18 · CUORE E FIDUCIA

Gratitudine concreta

MATTINA · 5–10 MINUTI

Nomina 3 cose semplici per cui sei grato oggi. Devono essere reali, anche piccole.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando qualcosa di piacevole accade, fermati 10 secondi in più per sentirlo davvero.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una gratitudine del giorno e perché conta per te.

FRASE GUIDA

“Riconosco ciò che è già presente.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

19

GIORNO 19 · CUORE E FIDUCIA

Vedere l’altro con più apertura

MATTINA · 5–10 MINUTI

Prima di uscire o parlare con qualcuno, ricorda: ogni persona sta vivendo un mondo interiore che non vedi completamente.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

In una conversazione, ascolta per qualche secondo in più prima di preparare la risposta.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un momento in cui hai ascoltato o guardato qualcuno con più presenza.

FRASE GUIDA

“Posso incontrare l’altro senza perdermi.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

20

GIORNO 20 · CUORE E FIDUCIA

Lasciare andare un peso

MATTINA · 5–10 MINUTI

Pensa a una piccola situazione che stai trattenendo. Nota cosa senti nel corpo. Non devi perdonare o risolvere nulla oggi.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando ritorna il pensiero, fai un respiro e di': "Per questo momento, non devo continuare a portarlo".

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi cosa vorresti alleggerire, senza obbligarti a farlo subito.

FRASE GUIDA

"Posso alleggerire senza forzarmi."

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

21

GIORNO 21 · CUORE E FIDUCIA

Integrare cuore e fiducia

MATTINA · 5–10 MINUTI

Appoggia una mano sul cuore, fai 3 respiri e scegli una parola: amore, fiducia, cura o apertura.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Torna a quella parola almeno due volte durante la giornata.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un gesto di amore verso te stesso o un altro che hai fatto questa settimana.

FRASE GUIDA

“Il cuore diventa pratica attraverso i gesti.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

22

GIORNO 22 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Allineare sentire, pensare, dire e fare

MATTINA · 5–10 MINUTI

Chiediti: “C’è qualcosa che sento ma che sto ignorando?”. Ascolta senza dover agire subito.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Prima di una scelta, usa la domanda bussola: “Questa scelta mi avvicina all’amore, alla presenza e alla libertà?”.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una scelta in cui oggi sei stato più coerente con ciò che senti.

FRASE GUIDA

“Allinearmi significa scegliere con coerenza.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

23

GIORNO 23 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Parlare con presenza

MATTINA · 5–10 MINUTI

Scegli l’intenzione di parlare oggi in modo chiaro e rispettoso.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

In una conversazione importante, rallenta. Senti il corpo, ascolta, poi parla. Evita di dire più del necessario.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi una frase che hai espresso con più verità o gentilezza.

FRASE GUIDA

“Posso essere vero senza smettere di essere amorevole.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

24

GIORNO 24 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Trasformare l’amore in azione

MATTINA · 5–10 MINUTI

Chiediti: “Quale piccolo gesto renderebbe oggi più umano o più gentile?”.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Fai un gesto concreto senza aspettarti nulla in cambio: un messaggio, un aiuto, un ascolto, una cura.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi cosa hai fatto e come ti sei sentito.

FRASE GUIDA

“L’amore diventa reale quando prende forma.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

25

GIORNO 25 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Confini amorevoli

MATTINA · 5–10 MINUTI

Chiediti se oggi hai bisogno di dire un sì più sincero o un no più chiaro.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Prima di acconsentire automaticamente, senti il corpo e chiediti se la scelta è rispettosa anche verso di te.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un confine che protegge la tua presenza senza chiudere il cuore.

FRASE GUIDA

“Amore e libertà possono stare insieme.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

26

GIORNO 26 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Condividere senza pressione

MATTINA · 5–10 MINUTI

Ricorda qualcosa che questa pratica ti ha insegnato. Non devi convincere nessuno.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Se nasce naturalmente, condividi una pratica semplice con qualcuno che la desidera. Chiedi prima se è interessato.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi cosa significa per te condividere senza imporre.

FRASE GUIDA

“Condivido ciò che vivo, non ciò che devo dimostrare.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

27

GIORNO 27 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Scegliere prima di reagire

MATTINA · 5–10 MINUTI

Inizia la giornata con 3 respiri e la frase: “Oggi mi concedo una pausa prima di reagire”.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Quando qualcosa ti attiva: Senti. Osserva. Accetta. Ricorda. Chiedi. Scegli. Anche solo in 30 secondi.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi un momento in cui la pausa ti ha dato più libertà.

FRASE GUIDA

“Quando osservo e non giudico, creo scelta.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

28

GIORNO 28 · VIVERE CIÒ CHE IMPARI

Vivere la giornata come pratica

MATTINA · 5–10 MINUTI

Non aggiungere una nuova tecnica. Scegli 3 momenti normali - mangiare, camminare, parlare - e vivili con piena attenzione.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Ogni volta che te ne ricordi, torna semplicemente a ciò che stai facendo.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi quale attività quotidiana è diventata più viva quando eri presente.

FRASE GUIDA

“La pratica è la vita che sto vivendo adesso.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

29

GIORNO 29 · INTEGRARE

Riconoscere ciò che è cambiato

MATTINA · 5–10 MINUTI

Fai 3 respiri e ripensa al Giorno 1. Nota senza giudicare: cosa senti di diverso, anche di poco?

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Osserva quali pratiche ormai ti vengono più naturalmente.

SERA · 2–5 MINUTI

Scrivi tre cose: ciò che ho imparato; ciò che voglio continuare; ciò che voglio esplorare.

FRASE GUIDA

“Non cerco perfezione: riconosco il cammino.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

30

GIORNO 30 · INTEGRARE

Scegliere come continuare

MATTINA · 5–10 MINUTI

Scegli le 3 pratiche più utili di questi 30 giorni. Rendile abbastanza semplici da poterle continuare davvero.

DURANTE IL GIORNO · FACOLTATIVO

Usa la domanda bussola una volta con piena presenza. Se vuoi condividere il percorso, fallo solo con chi lo desidera, partendo dalla tua esperienza.

SERA · 2–5 MINUTI

Completa: “Da domani scelgo di continuare con...”. Poi ringrazia te stesso per aver dedicato questo tempo alla pratica.

FRASE GUIDA

“La luce continua attraverso ciò che vivo ogni giorno.”

UNA RIGA PER ME OGGI

☐ Completato

PROMEMORIA PER CONTINUARE

Amare con tutto sé stessi

Una pratica quotidiana per portare l'amore nei cinque pilastri.

"Ascolta. Ricorda l'amore e rendilo visibile nelle tue azioni."

Al mattino · ricorda l'intenzione

Dopo un momento di silenzio, di meditazione o di preghiera, secondo la tua via, fai un respiro consapevole e chiediti: "Oggi, come posso amare con tutto me stesso?" Scegli una qualità da vivere: presenza, gentilezza, coraggio o pazienza.

Durante il giorno · nei cinque pilastri

- **Corpo** · prenditi cura del corpo e dedica le tue energie a un gesto concreto di cura o di aiuto.
- **Mente** · cerca chiarezza; scegli pensieri e parole sinceri, attenti e rispettosi.
- **Spirito** · fai spazio al silenzio, alla preghiera o alla contemplazione, secondo la tua via.
- **Cuore** · ascolta con presenza e pratica la compassione verso gli altri e verso te stesso.
- **Luce** · condividi ciò che può essere utile e servi senza bisogno di riconoscimento.

Quando devi scegliere · la pratica del cuore

Sento ciò che accade. Osservo la mia reazione. Accetto il momento senza giudicarmi. Ricordo l'amore che voglio vivere. Chiedo: "Qual è il gesto più amorevole e responsabile adesso?". Scelgo un passo concreto, possibile e rispettoso.

La sera · riconosci e ricomincia

Rifletti con gentilezza: "Dove ho vissuto l'amore oggi? Da dove posso ricominciare domani?" Non è un esame di perfezione: è un ritorno all'intenzione.

RICORDO L'AMORE · LO VIVO CON TUTTO ME STESSO · LO CONDIVIDO CON LE MIE AZIONI

CONTINUA IL CAMMINO

Grazie per aver dedicato questo tempo alla pratica.

Sul sito

Pratiche, programmi e prossime attività: **missioncdc.com**

Coaching individuale in italiano, inglese e spagnolo, online e in presenza. Le prime ore sono gratuite, in base alle esigenze di ciascuno.

Sostieni la Scuola

Stiamo costruendo gli spazi della Scuola della Luce. Le donazioni libere ci aiutano a completarli e a creare nuove guide, video ed eventi.

Dona tramite PayPal

Scrivici

Email: scholalucis.mundi@gmail.com · WhatsApp: +1 305 778 9003

Scuola della Luce · Un progetto educativo di Conscious Development Confederation Inc. · USA
I contenuti di questa guida hanno finalità educative e di crescita personale e non sostituiscono l'assistenza medica o psicologica. Se stai attraversando un momento difficile, rivolgiti a un professionista o ai servizi di emergenza del tuo paese.
Edizione italiana · novembre 2026