

INDICE

INTRODUZIONE	
LO SCOPO DELLA VITA	
Vivere o sopravvivere?	
COS'È L'ENERGIA VITALE?	
Definiamo l'energia vitale	
Energia vitale e macchina biologica.....	
L'energia organica	
La vitalità.....	
Vampirismo energetico	
Plesso solare e autostima	
Come generare autostima	
La spirale ascendente di rigenerazione energetica	
Obiettivo e Cambiamento	
Cos'è un obiettivo?.....	
Causa ed effetto.....	
FA' CIÒ CHE PUOI CON CIÒ CHE HAI, ORA	
LA CENTRATURA COME STRUMENTO DI	
REALIZZAZIONE	

I PUNTI DI SVILUPPO

L'addestramento.....

Il rispetto.....

Il fluire

Le dinamiche.....

Il contesto.....

Conoscere Noi stessi

Massimizza il positivo.....

L'equilibrio.....

La distruzione

Il bene comune

Il vantaggio

La comunicazione

LA DOMANDA POTENZIANTE

COME SVILUPPARE ENERGIA VITALE

Acquisire luce

La respirazione.....

L'idratazione

Il suono.....

La neurobica.....

Le parole.....

CONCLUSIONI.....

BIBLIOGRAFIA.....

Libri

Siti.....

Canali Youtube

L'AUTRICE SERENA PATTARO.....

CONTATTI

INTRODUZIONE

Amo definire il mio lavoro come “Allenamento alla Vita”¹. Dopo quello della scrittura² e dei libri in genere, imparare la Vita è sempre stata la mia più grande passione e curiosità.

Ammetto senza vergogna alcuna che non sempre ho desiderato vivere³ e, nel voler vivere appieno, non sempre sto bene in questo mondo. Quante volte ho avuto, e ho tuttora, la sensazione di non appartenere a questo Pianeta. Anche Tu che leggi hai avuto quest’esperienza?

Molte persone che si avvicinano a me negli ultimi periodi hanno questa sensazione.

- Che sia reale?

¹ L’allenamento alla vita è lo scopo per cui ci siamo incarnati sul Pianeta Terra, ovvero la comprensione di chi siamo e chi vogliamo davvero essere.

² I miei testi li puoi trovare su www.meravigliosamenteserena.com

³ Vedi capitolo “*Il senso della vita*” del libro “*Alla Ricerca del Sé Perduto*”, Serena Pattaro, 2020.

- Che sia perché sta cambiando qualcosa in maniera importante⁴?
- Che sia perché proviamo un certo disagio per il fatto che ci manca qualcosa⁵?

A mio avviso sono tutte le ipotesi; fatto sta che, quando siamo a disagio, significa che ci manca qualcosa, sia essa di tipo materiale, di tipo emotivo, oppure semplicemente può trattarsi di conoscenza o informazione.

Siamo esseri costruiti per vivere qui, in questo paradigma, nonostante siamo considerati da alcuni il virus del Pianeta. Ho scritto “costruiti”, perché ogni scoperta scientifica, energetica e spirituale ci conferma quanto gli esseri umani, e non solo, siano stati modificati artificialmente in più occasioni⁶.

⁴ Studi, ricerche e dati scientifici confermano come in questo periodo Gaia stia modificando la vibrazione e il campo elettromagnetico, come anche il Sole, oltre alle potenti energie derivanti dall’Universo.

⁵ Ci incarniamo proprio per sviluppare animicamente i talenti di cui deficitiamo.

⁶ Vedi ad esempio le canalizzazioni di Kryon ad opera di Lee Carroll o gli studi del Dott. Pietro Buffa.

Probabilmente è proprio questo retaggio atavico che ci predispone a un malessere. Diviene comprensibile come ognuno di Noi deve applicarsi con estrema forza di volontà per passare dallo stato di “sopravvivenza” a quello di “vita reale”.

Eppure, vivere è l'unica esperienza davvero naturale per ogni specie organica di questo luogo meraviglioso che si chiama Terra. In effetti, anche il Pianeta ha la sua vitalità e, in questo senso, è chiamata Gaia, ossia un'entità viva e prospera.

Prosperare è il flusso naturale di ogni essere.

Quindi, da questo deduciamo che la vita si definisce come un insieme di azioni naturali che generano prosperità.

Il pianeta Terra possiede leggi fisiche importanti e, secondo la scienza, la materia ne deve sottostare. Qui è utile puntualizzare che il tipo di

materia sottostante le leggi fisiche è quella inanimata, ossia priva di vita; la materia vivente segue altre leggi⁷, ancora oggi per la maggior parte sconosciute; o, forse, è semplicemente la volontà di chiudere gli occhi di fronte all'evidenza.

La realtà che ci circonda è formata da più forme di addensamenti energetici organizzati in strutture specifiche e noi esseri umani la chiamiamo materia⁸.

Ogni persona è costituita da più corpi, o piani di esistenza, e sono uniti e si compenetrano comunicando tra loro grazie all'energia vitale.

La concentrazione su un obiettivo fa sviluppare energie indisponibili in circostanze comuni. Queste energie sono situate sia all'interno del corpo fisico, sia nei campi energetici esistenti attorno all'essere umano. Questi corpi sottili

⁷ Vedi il capitolo *“Le leggi universali”* nel libro *“Alla Ricerca del Sé Perduto”*, Serena Pattaro, 2020.

⁸ La materia è energia a bassa velocità di vibrazione. Lo conferma la formula $E=mc^2$, dove Energia equivale a Massa con la variabile della Velocità della luce.

sono detti biocampo, ossia campo vitale. Grazie a questa energia tutto si manifesta. Comprendremo tutto questo nella trattazione di questo testo.

Ritengo doveroso affermare che questo libro NON è terapeutico, ma solo conoscitivo e informativo sulle mie esperienze e pratiche giornaliere, oltre a studi effettuati da ricercatori autorevoli. Per gli scopi terapeutici consiglio di rivolgersi ai professionisti.

Vivere diviene la più sacra⁹ delle facoltà umane, a patto che ne comprendiamo proprio la sua sacralità.

Buon viaggio energetico.

⁹ Divenire sacro significa *equivalersi alla divinità*.