IL SALOTTO DI
SPAZIO ERBALUCE

7 maggio 2025

ore 20.30

RESETTATI DENTRO E FUORI CON LA MAGIA DEL FACELIFT ENERGETICO

masterclass live

con ***Chiara Dolza***

FACE LIFT RESET

@chiaradolza

chiaradolza

MORE PLEASE!

BENVENUTA!

In questo mini eserciziario apprenderai 4 pratiche efficaci per ri-definire la relazione col tuo corpo che, implementate quotidianamente ti sorprenderanno.

Gli strumenti di cui stai per leggere appartengono al corpus di Access Consciousness, una filosofia di pensiero che ha come obiettivo principale potenziare le persone a riconoscere che hanno un sapere istintivo e pregresso in qualunque area della propria vita.
per ulteriori informazioni vai su
www.accessconsciousness.com e su www.chiaradolza.it

Questi esercizi possono essere svolti uno per volta inizialmente e tutti insieme quando te la sentirai, per favore concediti almeno una settimana di sperimentazione per vederne l'impatto e se funzionano continua!

Se desideri portare la tua esperienza al livello successivo puoi partecipare alla prossima formazione Facelift e aggiungere a questa preparazione una tecnica potente che ha aiutato milioni di persone a superare blocchi limitanti e sentirsi più leggere e radiose!

Il tuo corpo è con te da quando ricordi e perfino molto prima, nella pancia della mamma: il tuo corpo è con te da quando esisti!

Ti soffermi mai a riconoscere il suo contributo e appoggio in ogni situazione che avete vissuto?

Dalla caduta in bici alla rottura col fidanzato, dalla fifa per l'esame alle più inaspettate meravigliose emozionanti sorprese. E il tuo corpo era sempre con te.
Perfino quando lo rimbrottavi per i chili in più, le forme "sbagliate", i peli superflui e lo giudicavi comparandolo a quello e quell'altra e non era mai abbastanza.

Eppure lui (o lei, scegli tu!), come un compagno silenzioso e fedele ti è sempre rimasto accanto. Ha mantenuto tutti i sistemi e gli apparati vitali più o meno funzionanti, ti ha fatta muovere, crescere e ti ha accompagnata ovunque desideravi.
A prescindere da quanto lo giudicassi.

Come sarebbe riprendere da dove avevate interrotto? Questa volta però con un rinnovato senso di connessione e comunione nel quale vi rispettate e onorate a vicenda?
Nel quale ogni momento è un'occasione per giocare in squadra e insieme guadagnare terreno in qualunque area vi diverta?

Prova questo esercizio: da quando ti svegli la mattina ringrazia attivamente il tuo corpo.

Puoi passare le mani sulla pelle e soffermandoti un attimo dirgli “grazie corpo che funzioni e mi sostieni e sei sempre qui per me”.

Oppure puoi semplicemente portare la tua presenza sui vari muscoli che si attivano mentre ti alzi, ti sposti per la casa, ti lavi i denti e ringraziarli perché ti rispondono in maniera così efficace e ti supportano ovunque tu ti diriga.

Oppure ancora puoi aggiungere questo esercizio di gratitudine attiva mentre ti fai a doccia o ti metti la crema e con ogni piccolo sfregamento o spalmata di lozione ringraziarlo per la sua unicità e apprezzarlo come l’organismo di consapevolezza irreplicabile che è, al di là di qualunque canone o comparazione.

Man mano che ringrazi il tuo corpo, la connessione fra di voi aumenta e potete riprendere una relazione di complicità e gentilezza nel quale prevaricazione o giudizio son sostituiti da rispetto e riconoscimento.

Ricorda: non c’è un solo modo per fare questo esercizio e soprattutto non c’è un “modo giusto”. Inizia e scopri cosa funziona per voi!

INTERESSANTE PUNTO DI VISTA

Quando due o più persone si accordano su una certa cosa, ecco che una realtà viene creata.
Hai mai notato su quante convenzioni ci mettiamo d’accordo che creano una coscienza (o in-coscienza) collettiva? Ti faccio qualche esempio: non può che andare peggio, l’età è quella che è, non ho abbastanza ore nella giornata per fare tutto quello che vorrei eccetera...

Bruce Lee diceva “ciò che non cambi lo stai scegliendo” e aveva ragione!
Con quanti punti di vista limitanti stai allineandoti e tenendo in piedi per amore del quieto vivere o perché non vuoi spiccare nella folla o per qualunque altro motivo?
E a quanti punti di vista stai resistendo e reagendo che ti mantengono in uno stato costante di insofferenza, rabbia e sfiducia?

Come sarebbe se alla polarità di positivo (accordarsi e allinearsi) e negativo (resistere e reagire) sostituissi la curiosità e l’apertura di non dover per forza prendere una posizione?

Per oggi prova a fare questo esercizio: ogni volta che senti qualcuno che esprime un punto di vista limitante fermati un attimo.

Piuttosto che prenderlo come buono o scagliarti contro la persona che lo esprime ripetiti in testa “interessante punto di vista che ho questo punto di vista”.
Ripetitelo una decina di volte, vedrai che con ogni ripetizione un po’ di carica si dissolverà e arriverà un momento nel quale non proverai più alcuno stimolo di reagire.
Adesso quella cosa non ti può più controllare.
Sì perché se ti alleni ad essere nell’interessante punto di vista ogni affermazione o stato o “realtà” sarà solo l’espressione di qualcosa che nell’universo di qualcuno funziona, non è detto che funzioni o debba applicarsi a te. Non è neanche detto che tu debba farci qualcosa.

Ora, se vuoi portare questo esercizio al prossimo livello inizia a drizzare le antenne e allenarti a riconoscere quando l’emittente dei punti di vista sei tu!
Per esempio: ti guardi mai allo specchio e pensi “Mammamia che occhiaie! Oddio e ste guance cascanti? Nooo ho la pelle grigia come un geco stamattina perché?!” Ecco STOP!
Piuttosto che indugiare nella litania dell’auto-giudizio (che sappiamo esattamente come continua e dove ti porta, cioé da nessuna parte) fermati.

Passati in rassegna di nuovo ma stavolta costringiti a ripetere “interessante punto di vista che ho questo punto di vista”. Ripetilo finché la certezza che quel punto di vista sia vero non inizia a vacillare e a sgretolarsi. Ripetilo ancora.

Stai destrutturando anni e anni di giudizi ripetuti che ti hanno portato fin qui, se ti senti che non ha effetto non ti preoccupare e continua.
Devi riconoscere la fermezza e il coraggio che stai mettendoci nell’invertire la rotta e piuttosto che lasciarsi trascinare dal pessimismo comune stai istituendo qualcosa di diverso per te. Potresti essere la prima a farlo, potresti essere l’unica delle persone che ti circondano.

Più pratichi lo strumento dell’interessante punto di vista e meno solide e immutabili diventano le cose sulle quali lo utilizzi.
Come sarebbe se tutto fosse solo “interessante” come qualcosa di nuovo e incuriosente e non necessariamente vero o reale?

Concediti qualche giorno per assorbire questo strumento, te ne scorderai per strada in alcuni momenti ma non abbatterti: è un modo di funzionare su questo pianeta rivoluzionario e potrebbe volerci un po’ a metterlo a sistema!

COME PUÒ ESSERE ANCORA MEGLIO DI COSÌ?

Una domanda risveglia la tua curiosità, la tua immaginazione e il tuo senso di possibilità e meraviglia. Una risposta al contrario confina le cose su un terreno sicuro e necessariamente limitato.

Come può essere ancora meglio di così? è una domanda grandiosa che ti mette in diretta connessione con l'universo e la tua capacità di manifestare una vita grandiosa.

Puoi usarla quando le cose stanno andando diversamente da come immaginavi e interrompere così la valanga di catastrofi e "di male in peggio" che stai tirandoti addosso.
Puoi usarla anche quando tutto va alla grande e solleticare la possibilità che le cose vadano ancora meglio e così dichiarandoti disposta a ricevere anche più di quello che avevi immaginato.

Che tu la usi per cambiare direzione o per esponenzializzare la grandiosità, non scordarti di usarla frequentemente e abbondantemente!

E col tuo corpo?

Funziona uguale!

Quando noti qualcosa di dis-funzionale chiedi: come può essere ancora meglio di così? Inizia a smantellare la solidità del malanno, delle rughe, della lentezza e instilla il caos della domanda in quella parte del corpo!

Quando ti accorgi di uno scintillio nei tuo occhi o di un vestito che ti calza al pennello o di un ritmo nel tuo passo da conquistare tutto sulla tua strada chiedi: come può essere ancora meglio di così?

Incoraggia il tuo corpo ad amplificare e vibrare sulla frequenza della gioia, della vitalità, del piglio spavaldo di chi ha un mondo da esplorare!

IL PRODOTTO DI MAGGIOR VALORE

Noi insegniamo agli altri come trattarci.
Una verità scomoda che spesso però quando la metti a sistema puoi iniziare a far girare la marea.

Sì perché tu, in prima battuta, come ti stai trattando?
Stai onorando le tue priorità? Stai mettendoti nell'equazione?
Oppure stai costantemente scontandoti, sforzandoti di compiacere tutti e arrivando a malapena di occuparti di te?

Che aspetto avrebbe la tua vita se ti trattassi come il pordotto di maggior valore?
Se ti tenessi in così alta considerazione da includere perfino un pizzico di sano egoismo che ti conceda di includerti nella tua vita - e non perché sei ridotta così male da non poterne proprio più farne a meno- ma perché vali. Perché ti meriti di essere inclusa, serena, riposata, con tempo e spazio per crescere e dedicarti a quello che ti nutre e rigenera.

Inizia a porti questa domanda in diversi momenti della giornata: "se mi trattassi come il prodotto di maggior valore in questa situazione, che aspetto avrebbe?"

All'inizio sarà scomodo e ti verrà voglia di gettare la spugna. Col tempo diverrà sempre più spontaneo metterti nell'equazione come essere e come corpo.

E ora?

Sperimenta con questi strumenti, sono semplici ma potenti e vedi che piega prende la tua vita implementandoli a tuo ritmo nella quotidianità.

Potresti iniziare a notare un senso di comunicazione diversa col tuo corpo, potresti sentirti meno separata da te stessa e dagli altri e a volte potrai perfino giurare di ricevere download sensoriali e ultra-sensoriali da questa meravigliosa creatura che ti accompagna sempre, il tuo corpo appunto.

Quante strade, sentieri e autostrade di comunicazione pui riallacciare per essere sempre più sulla stessa pagina e creare insieme?

Se hai delle domande o semplicemente ti andrebbe di condividere la tua esperienza su questi strumenti per favore scrivimi su hello@chiaradolza.it non vedo l'ora di leggerti!