

QUANDO LA VITA TI STONA

E tu non sai più che nota sei

"Se vuoi scoprire i segreti dell'universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione."

— Nikola Tesla

Forse è successo anche a te.

Una mattina ti svegli e qualcosa non torna. Non sai spiegarlo bene, ma lo senti. È come se la giornata fosse già storta prima ancora di cominciare.

Magari hai ricevuto una notizia che non ti aspettavi. Una parola detta male. Una porta che si è chiusa. O forse non è successo niente di preciso — eppure ti senti... spento. Fuori sincrono. Come se la vita andasse avanti e tu non riuscissi più a starle dietro.

Se è così, voglio dirti una cosa importante: **è normale.**

Non sei rotto. Non sei sbagliato. Non hai fallito. Sei semplicemente un essere umano che sta attraversando qualcosa — e il tuo corpo sta reagendo esattamente come dovrebbe.

Riconosciti in questo?



Prova a vedere se qualcuna di queste sensazioni ti suona familiare:

- Ti svegli stanco, anche dopo aver dormito. Come se il sonno non fosse bastato a ricaricarti.
- Le cose che prima ti piacevano adesso ti sembrano vuote. Quella serie, quel libro, quella passeggiata... non ti danno più nulla.
- Hai la sensazione di essere in ritardo su tutto, anche quando non lo sei.
- Ti ritrovi a sospirare senza motivo. A fissare il vuoto. A perderti nei pensieri senza accorgertene.
- Il corpo è pesante. Le spalle curve. Il respiro corto.
- Sorridi, ma dentro non senti niente.
- Vorresti reagire, ma non sai da dove partire.

Se ti sei riconosciuto anche solo in una di queste frasi, continua a leggere. Perché quello che stai vivendo ha un nome, ha una spiegazione — e soprattutto, ha una via d'uscita.

Il tuo corpo sta suonando il trauma

Non è solo nella tua testa. È nel tuo corpo. È nella tua chimica. È nella tua frequenza.

La fisica quantistica lo dice da decenni: tutto ciò che esiste vibra. Ogni cellula, ogni pensiero, ogni emozione è energia organizzata in schemi di frequenza. E quando qualcosa ci colpisce — una perdita, un rifiuto, un cambiamento improvviso — quella frequenza si altera.

Il sistema nervoso entra in modalità allarme. L'amigdala prende il controllo, rilascia cortisolo e adrenalina. L'obiettivo è uno solo: sopravvivere, non capire.

Per questo diventi reattivo. Impulsivo. Rigido. Per questo non riesci a pensare lucidamente, a vedere soluzioni, a sentirti te stesso.

Non è debolezza. È biologia. Ed è proprio da qui che possiamo ripartire.

Il cuore sa qualcosa che la mente ignora

L'HeartMath Institute studia da anni la relazione tra cuore e cervello. E ha scoperto qualcosa di potente: quando le emozioni sono caotiche — ansia, frustrazione, paura — il ritmo cardiaco e le onde cerebrali perdono sincronia. Il corpo letteralmente si scorda.

Ma quando sperimentiamo stati come gratitudine, accettazione, calma — anche solo per pochi secondi — il sistema entra in coerenza. Il campo elettromagnetico del cuore si stabilizza. E il cervello comincia a vedere possibilità invece che pericoli.

Non è pensiero positivo. Non è forzarti a sorridere. È riallineare la frequenza del corpo — e lasciare che la mente segua.

"Mi sento spenta. Tutto è diventato grigio."

Silvia aveva 52 anni quando è arrivata da me. Aveva appena perso il lavoro che amava. Non riusciva più a dormire. Non si riconosceva più.

"Anche le cose che mi piacevano," mi diceva, "non mi danno più nulla."

Non le ho chiesto di "pensare positivo". Non le ho dato una lista di cose da fare. Abbiamo lavorato su qualcosa di più semplice e più profondo: riconnettersi alla sua frequenza di base.

Respiro. Linguaggio. Micro-movimenti. Niente di complicato. Ma dopo qualche settimana, Silvia mi ha detto una frase che non dimenticherò:

"Non sono ancora felice. Ma sono di nuovo viva."

Questo è il primo segno che la frequenza si sta riallineando. Non la felicità immediata — ma il ritorno alla vita.

Non attrai quello che vuoi. Attrai quello che sei.

.....

Ecco perché nel **Metodo Renova** diciamo che la vibrazione interiore precede la realtà esterna.

Quando cambi il modo in cui respiri, parli, ti muovi — stai letteralmente modificando la frequenza del tuo corpo. Il respiro lento riduce il cortisolo. Il linguaggio consapevole stimola la dopamina. La gratitudine attiva la corteccia prefrontale.

Ogni micro-azione diventa un segnale al cervello: "Il pericolo è finito. Puoi tornare a vivere."

Non è magia. È neurochimica.

E tu? Prova a chiederti...

Non ti chiedo di fare un esercizio. Ti chiedo solo di fermarti un attimo e di lasciarti attraversare da queste domande:

- 1** *Hai mai provato a dirti "Non devo capire tutto adesso"... e sentire cosa succede nel corpo quando lo fai?*
- 2** *Hai mai immaginato di lasciare andare — anche solo per un respiro — il bisogno di controllare come andrà a finire?*
- 3** *Come ti fa stare, adesso, l'idea che non sei rotto... ma solo scordato?*
- 4** *E se il tuo unico compito, oggi, fosse semplicemente ricordarti che sei ancora qui?*

Resta con quello che senti. Non devi fare nient'altro.

La vita continuerà a cambiare senza chiedere il permesso

.....

Ma tu puoi imparare a non perdere la tua nota di fondo.

Quando smetti di resistere al ritmo della vita e impari a vibrare con essa, il mondo intorno a te inizia ad accordarsi. Non serve forzare la realtà. Basta ricordarsi di essere la sorgente della frequenza che la genera.

E se hai bisogno di aiuto per ritrovare quella frequenza, sono qui.

"La mente non si cambia. Si rieduca." — Metodo Renova

Angela Mental Coach

www.timetowin.it