



Prendersi cura di sé come praticante di Angelic Healing è una responsabilità essenziale, un impegno etico verso se stessi e i propri clienti. Accompagnare l'altro nei meandri della sua anima, accogliere il suo dolore e le sue parti d'ombra è un lavoro impegnativo che richiede una grande presenza, una qualità d'ascolto e di centramento. Per offrire uno spazio terapeutico sicuro e benevolo, il praticante deve curare la propria igiene di vita emotiva, fisica e spirituale.

Questo passa innanzitutto attraverso una attenzione al proprio equilibrio di vita globale. Il praticante si impegna a rispettare un ritmo di lavoro sostenibile, assicurandosi dei momenti di pausa e di rigenerazione regolari. Ascolta i propri limiti, sa dire di no quando il suo programma è troppo pieno, piuttosto che rischiare di esaurirsi e andare in burn-out. Si dà il diritto di deludere, di dare priorità alle proprie esigenze piuttosto che cercare di rispondere a tutte le richieste.

Il praticante coltiva anche abitudini sane nel quotidiano per preservare il suo capitale di salute ed energia: alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, tempo di sonno sufficiente, momenti di relax e piacere, contatti arricchenti con i propri cari. Cerca di mantenere sfere di realizzazione variegata nella sua vita (famiglia, amici, hobby, natura) per non concentrarsi esclusivamente sulla sua attività professionale. Avere una vita ricca ed equilibrata è essenziale per mantenere la freschezza e l'entusiasmo nel proprio lavoro di accompagnamento.

Prendersi cura di sé passa anche attraverso un lavoro personale approfondito e continuo. Il praticante di Angelic Healing si impone una disciplina interiore per chiarire le proprie questioni, zone d'ombra e meccanismi di proiezione. Sa che può accompagnare l'altro solo dove è andato lui stesso. La terapia personale, i gruppi di sviluppo personale, i ritiri di

meditazione sono preziosi per avanzare sul proprio percorso di guarigione e di consapevolezza.

La meditazione e le pratiche spirituali sono pilastri essenziali per coltivare la presenza a sé stessi, la chiarezza interiore e la connessione con qualcosa di più grande di sé. Il praticante crea un rituale quotidiano, anche breve, per centrarsi, per rigenerarsi nel silenzio e nella preghiera. Può visualizzare una luce bianca purificatrice che lo avvolge, può invocare il suo angelo custode e le sue guide per ispirarlo e proteggerlo. Questi momenti di raccolta sono essenziali per non farsi catturare dall'agitazione mentale e dall'intensità emotiva delle sedute.

Dopo ogni seduta, in effetti, il praticante prende qualche minuto per purificarsi e liberarsi delle energie residue che non gli appartengono. Può immaginarsi sotto una doccia o una cascata di luce, visualizzando le scorie e le tensioni che lasciano il suo corpo. Semplici esercizi di respirazione, radicamento, stretching lo aiutano a tornare a uno stato di calma e presenza. È importante chiudere energeticamente ogni seduta per non portare a casa le esperienze dei clienti.

Il praticante impara anche a coltivare il distacco e la fiducia nella vita. Fa del suo meglio per accompagnare ogni cliente con professionalità e benevolenza, ma sa che non è responsabile delle sue scelte e del suo percorso di vita. Interiormente, affida ogni persona alle mani amorevoli degli angeli e della Sorgente, riconoscendo con umiltà i limiti della sua azione. Questa sana distanza interiore è essenziale per non esaurirsi in una volontà di onnipotenza salvatrice.

Infine, prendersi cura di sé significa anche saper chiedere aiuto quando ci si sente in difficoltà, sopraffatti da una situazione. Piuttosto che isolarsi per vergogna o per paura del giudizio, il praticante osa rivolgersi a persone di risorse: supervisore, colleghi, persone care fidate. Esprimere i propri dubbi, interrogativi, le proprie zone di fragilità è liberatorio e apre vie di soluzione. Il sostegno fraterno tra pari è particolarmente prezioso per sentirsi capiti e sostenuti in questo lavoro impegnativo.

Prendersi cura di sé in quanto praticante di Angelic Healing è quindi un'arte di vivere globale, una disciplina del corpo e dell'anima. È un impegno umile ed esigente verso se stessi, per chiarire continuamente le proprie intenzioni, affinare la propria presenza, irradiare la luce. Cultivando la gioia, la pace e l'amore in sé, il praticante diventa un canale sempre più puro e ispirante per accompagnare l'altro sul percorso di guarigione.

Punti da ricordare:

- Prendersi cura di sé è una responsabilità essenziale e un impegno etico per il praticante di Angelic Healing.

- Prestare attenzione al proprio equilibrio di vita globale rispettando un ritmo di lavoro sostenibile, prendendosi momenti di pausa e ascoltando i propri limiti.
- Coltivare abitudini sane nel quotidiano: alimentazione equilibrata, attività fisica, sonno sufficiente, momenti di relax e contatti arricchenti con le persone care.
- Imporsi un lavoro personale approfondito e continuo per chiarire le proprie problematiche e zone d'ombra.
- Praticare quotidianamente la meditazione e le pratiche spirituali per coltivare la presenza a sé stessi, la chiarezza interiore e la connessione con qualcosa di più grande di sé.
- Dopo ogni seduta, prendersi il tempo per purificarsi e liberarsi delle energie residue che non appartengono.
- Coltivare il distacco e la fiducia nella vita, riconoscere con umiltà i limiti della propria azione.
- Saper chiedere aiuto in caso di difficoltà, rivolgersi a persone di risorse (supervisore, colleghi, persone care).
- Prendersi cura di sé è un'arte di vivere globale, una disciplina del corpo e dell'anima per diventare un canale sempre più puro e ispirante.