



In generale, il delfino ci ricorda che abbiamo bisogno di uscire fuori con i nostri colleghi e famiglia per giocare. In altre parole, tanti adulti prendono le proprie responsabilità molto seriamente e finiscono a concentrarsi solo sul lavoro e sulle proprie famiglie. Pertanto la lezione del delfino è quella di ricordarti che devi assolutamente trovare il tempo per te stesso e per giocare. Dopotutto, le risate, la gioia, il movimento ed impegnare la nostra mente nelle cose divertenti sono i migliori modi per rilasciare lo stress e riorganizzarsi.

La medicina del delfino consiste anche nell'incoraggiarti di equilibrare e armonizzare il tuo ambiente. Per questo, la miglior cosa che puoi fare è praticare l'amore verso il prossimo, ovvero – trovare il modo come puoi aiutare i giovani, gli anziani, i malati. Offri la guida, guarigione, compagnia, In altre parole, comincia a far parte di una comunità felice e focalizzati su come siamo tutti simili, invece sulle differenze che ci dividono.

Alcuni insegnamenti - medicina del Delfino:

- equilibrio
- socializzazione
- contentezza
- creatività

- curiosità
- amicizia
- generosità
- gentilezza
- eleganza
- armonia
- intelligenza
- linguaggio
- lasciar andare
- novità
- allegria
- potere
- resurrezione
- ritmo
- sessualità
- trascendenza

La Lezione del Delfino ti insegna che hai bisogno di ripristinare la tua connessione con la natura.

I Delfini sono le creature più intelligenti sul nostro pianeta. I loro istinti sono sviluppati alla perfezione. Questi animali vivono nella perfetta armonia con la natura.

Contemporaneamente, la Medicina del Delfino ti offre la protezione e resurrezione.

La loro natura gioiosa ci insegna di gioire la vita. La vita non è così seria come la crediamo noi. Concediti il tempo per notare l'umorismo e la gioia della vita.

I delfini, grazie alla loro intelligenza, sono capaci di fare molte più cose che altri abitanti delle acque. E loro non analizzano e non pensano troppo.

Avendo le capacità mentali molto sviluppate, dovevano creare un equilibrio tra essi e tra l'intuizione e l'istinto. E ci sono riusciti perfettamente.

Vivono nella perfetta armonia con gli umani e con le altre specie.

La loro amabile natura ti ricorda che devi lavorare per creare un'ambiente pacifico e pieno d'amore. Inoltre, ti ricorda di non prendere la tua vita troppo sul serio. Assicurati di far entrare nella tua vita anche il senso d'umorismo.

In più, i delfini sono eccezionalmente coraggiosi. Non temono né orche né squali. In questo modo ci insegnano il senso e la forza delle proprie convinzioni e dell'altruismo.

Questo vuol dire che non dovresti temere di dire ciò che ti passa per la tua mente. E che, quando devi affrontare le sfide nella vita, devi rimanere con i piedi per terra invece di fuggire.

Il delfino ti dice che sei capace di cavalcare le maree delle sfide emotive, sociali e fisiche quasi senza problemi.

La Medicina del Delfino aggiunge tantissimo valore nella tua vita. Per esempio, ti può salvare dai tuoi subbugli interiori.

Ti porta la luce che è molto utile durante le esperienze strazianti. Il delfino ti mostrerà come attraversare le acque del dolore e come uscire dalle acque di disperazione.

Occasionalmente il delfino si riemerge dall'acqua per prendere l'aria (è un mammifero). E questo ha un significato simbolico per te.

Anche tu devi fare una pausa ogni tanto. Ricorda, il mondo non consiste solo nelle responsabilità, scadenze e lavoro.

Fermati una volta ogni tanto e ricarica le batterie.

La Medicina del Delfino ti aiuta a migliorare il senso dell'equilibrio e dell'armonia. Ti incoraggia di ascoltare i tuoi istinti.

Fidati dei tuoi istinti quando prendi le decisioni difficili. Loro non sbagliano mai.

Il delfino vuole anche ricordarti che l'allegria fa bene alla salute. Inserisci una dose sana della gioia e dell'umorismo nelle tue attività quotidiane.

Grazie al nostro respiro stiamo conversando con il mondo all'esterno. Quando le persone percepiscono il mondo fuori come la fonte del dolore, imparano (spesso nell'età giovanissima) a soffocare il loro respiro. Il nostro diaframma serve per aiutarci a respirare profondamente, ma noi dimentichiamo della sua presenza. Quando impariamo a respirare profondamente, riusciamo a sentire noi stessi e siamo in grado di rilasciare i sentimenti che ci stanno soffocando. Dobbiamo imitare il modo di respirare del delfino, un eccezionale maestro nel rilasciare le tensioni! I delfini respirano profondamente, trattengono l'aria quando sono sotto l'acqua e poi espirano con tutta la forza. Vivere nell'acqua è una caratteristica molto importante del Delfino, poiché in tantissime credenze, inclusa l'astrologia, l'acqua è strettamente collegata ai sentimenti ed emozioni.

Il Delfino ti invita di apprezzare l'acqua, sia fisicamente che mentalmente, e di nuotare liberamente seguendo la corrente dei tuoi sentimenti naturali. Ti sta insegnando come entrare nelle acque della vita e come, con l'aiuto del tuo respiro e del suono, richiamare quello che è necessario per te o quello che desideri. Per comunicare, i delfini usano tutta la gamma di fischi, grugniti, clicchi ed il linguaggio del corpo. Ogni uno di loro ha un suo suono personale e unico. Quando vogliono richiamare l'attenzione di altri delfini – lo emettono. Il suono è la forza creativa della vita, perciò devi farlo rientrare nella tua. Comunica. Con quelli attorno a te e che con Tutto Che E'. Creando i suoni interiori creiamo le sue manifestazioni esteriori.

Delfini passano la maggior parte della giornata giocando. Vivono in un'armonia gioiosa con gli altri. A quanto pare, hanno imparato benissimo la lezione che il più importante fattore nella vita è l'Amore.

La Medicina di Delfino include – la conoscenza del mare, i cambiamenti, l'armonia, l'equilibrio, le capacità comunicative, la fiducia, la comprensione del potere dei ritmi nella tua vita, utilizzo del respiro per rilasciare le emozioni intense, magia dell'acqua, altruismo. Il Delfino ci ricorda di giocare e, la cosa più importante, di respirare.

Se vuoi davvero ricevere e sviluppare la Medicina del Delfino, hai a disposizione non solo una meditazione guidata nel formato .mp3, ma puoi anche colorare questo bellissimo mandala.

Ti assicuro – funziona, ma solo se lo finisci tutto!

