



Molte sono le vie, molti sono gli insegnamenti  
ai quali possiamo accedere, io ti propongo il MAV

## 1° PASSO DECIDERE

È giunta l'ora che tu decida di essere il regista e  
il protagonista della **Tua Vita**.

*Radicalamento alla Madre Terra per collegarti al Padre Cielo*

### **ECCO LE TECNICHE CHE UTILizzerEMO PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI PREFISSATI:**

- **Autovalutazione dei 4 livelli**

*Man mano che la Vita, scorre senza che tu te ne accorga, vi è un decadimento fisico-mentale-emozionale-spirituale (4 livelli). Ti aiuterò a comprendere, percepire e valutare ogni livello e a tracciarne la qualità.*

- **I 4 livelli di consapevolezza**

*"Quanti cervelli ha un corpo umano?" Sono sicuro che se ti faccio questa domanda mi risponderai "Uno".*

*Ti farò conoscere i 4 cervelli di cui siamo strutturati; ognuno "ragiona" a proprio modo. Affrontando la Vita usando SOLO UNO di questi cervelli, lo stato di salute diventa meno. Solo imparando a farli collaborare tra loro, avrò una vita sana.*

- **Rincuorare la mente**

*Ti insegnerò come, in SOLO due minuti, grazie ad una potente meditazione, puoi tornare ad avere tu il controllo della mente e non che la mente, che mente, prenda il controllo della tua Vita. È proprio la mente la parte più importante da educare, perché devi essere tu a dirle cosa fare, non il contrario.*

- **Micro-Meditazioni**

*Ho constatato che noi occidentali siamo sempre alla ricerca di tempo e questo ci porta ad essere perennemente stressati. La nostra vita è continuamente di corsa e non abbiamo (apparentemente) modo di dedicarci a noi stessi. Dopo aver sperimentato numerose tecniche di meditazione ho potuto strutturare alcuni tipi di micro-meditazioni (che occupano poco tempo). Vedi l'esempio della meditazione Rincuorare la mente con la quale, in soli due minuti, potrai ottenere ottimi risultati.*

- **Ampuku base**

*Lo sai che per fornire un giusto apporto d'ossigeno alle tue cellule è necessario una corretta respirazione addominale? Ti insegnerò come, da solo, potrai sciogliere numerose tensioni addominali, responsabili di una scorretta respirazione, e non solo. L'Ampuku è un auto-trattamento addominale.*

- **Esercizi di respiro**

*Avere un respiro corretto ci permette di far funzionare meglio il corpo e la mente.*

*Ti porto a questa consapevolezza: quale è la prima cosa che fai quando nasci? E qual è l'ultima cosa che farai quando trasmuterai (morirai)?*

- **Abitare il corpo**

*Il corpo non è solo la casa dove abita la tua Anima, è l'espressione dei tuoi 4 livelli: fisico-mentale-emozionale-spirituale.*

- **Do-In**

*Auto-trattamento fisico/energetico*

*Do sta per VIA e In significa DENTRO, il Do-In è una strada che permetterà di riconoscere chi esattamente tu sia nell'intimità più profonda del tuo essere.*

- **Collegamento alle energie sottili**

*Dopo aver stimolato il tuo corpo è il momento di riconoscerti e di ricollegarti con la tua vera essenza:*

- *chi sei come corpo (io/io)?*
- *chi sei come energia (io/Ki)?*
- *chi sono io appartenente a questo attuale gruppo (io/gruppo)?*
- *chi sono io come cellula membro di questo universo (io/Universo)?*

- **Sprogrammazione delle energie perverse**

*Egregore - forme pensiero - credi mentali... Tu non lo sai ma continui a ripetere gli stessi errori, ad essere insoddisfatto, ad essere irrequieto...SOLO perché vivi attraverso una programmazione/educazione che non è affine al volere della tua Anima.*

- **Riprogrammazione del Campo elettromagnetico personale (Aura)**

*Dopo aver sprogrammato le energie negative sei pronto a programmare chi veramente sei, chi veramente vuoi essere, chi veramente vorrai essere.*

- **Stimolazione del punto Can-Pal**

*Il punto Can-Pal è il punto che trova sempre il comune denominatore tra i quattro cervelli perché è qui che si incontra la tua triade: Corpo/Anima/Spirito.*

- **Esercizi di bioenergetica**

*Ci radicheremo, ovvero impareremo come avere "i piedi per terra" anche a livello energetico I nostri avi dicevano: "Piedi a terra e testa sulle spalle"... e come dargli torto!!!*

- **Legge cosmica del triangolo energetico**

*molte saranno le leggi cosmiche che ti verranno insegnate, tra cui quella del triangolo energetico che stimola la comunicazione tra:*

- *Te » Universo*
- *Universo » Realizzazione del tuo obiettivo*
- *Realizzazione del tuo obiettivo » Te.*

- **La legge della Guarigione Spirituale**

*Il cosmo viaggia attraverso delle leggi universali; anche la guarigione spirituale è sottoposta a tali leggi. Conoscere La legge della Guarigione Spirituale ti permetterà di entrare nell'ottica della prevenzione e non della cura.*

- **Collegamento mente/mente - Anima/Universo**

*è una pratica che ti permette di percepirti:*

- *come stai quando sei connesso al tuo sistema mentale?*
- *come stai quando sei connesso con l'Universo?*

- **Io sono il Creatore/Creatrice della mia Vita**

*Comprendere che siamo NOI l'unica vera risposta ad ogni domanda è la chiave per vivere in serenità e consapevolezza.*

*Dobbiamo concepire che siamo noi i SOLI responsabili di ciò che ci accade. Questa consapevolezza ti permetterà di arrivare ad un buon livello di coscienza ovvero: recupero, mantenimento e aumento del tuo stato di salute.*

- **Meditazione iniziatica: TERRA/ CIELO**

*Biologicamente provieni da una madre e da un padre (fisici), così anche spiritualmente tu provieni dalla terra e dal cielo. Collegarti con loro ti permetterà di collegarti anche alle tue Vere origini e quindi al tuo IO più autentico.*

**NECESSARIO** *Abbigliamento comodo, cuscino e coperta, quaderno e penna, materassino, cibo e da bere, consigliato lasciare a casa braccialetti, anelli, collane etc.*



**MAV Metodo Andrea Valdini**  
Cell. 333 32 444 94  
e-mail [info@andreavaldini.com](mailto:info@andreavaldini.com)  
[www.andreavaldini.com](http://www.andreavaldini.com)