

*Questo libro è dedicato a tutte le donne  
di questo meraviglioso pianeta.*

*Che si possa, noi tutte, rivendicare  
l'amore travolgente della guerriera e in-  
carnare la saggezza della dea per porta-  
re equilibrio e armonia alla Terra.*

HeatherAsh Amara

# L'ADDESTRAMENTO DELLA DEA GUERRIERA

Diventa la donna che sei davvero

Prefazione di  
don Miguel Ruiz

HeatherAsh Amara

L'addestramento della dea guerriera

Titolo originale: *Warrior Goddess Training*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2014 by HeatherAsh Amara

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografia in quarta di copertina di Catherine Just

Prima edizione originale in lingua inglese pubblicata nel 2014 da Hierophant Publishing, 8301 Broadway, Suite 219, San Antonio, Texas, 78209, USA

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2017 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel gennaio 2017 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-359-7

# Indice

Prefazione.....	7
Premessa .....	9
Introduzione .....	13
Spiegazione delle parole chiave .....	22
Lezione 1 - <b>Dedicati a te stessa</b> .....	27
Lezione 2 - <b>Schierati con la vita</b> .....	41
Lezione 3 - <b>Purifica il tuo vaso</b> .....	57
Lezione 4 - <b>Resta con i piedi per terra e liberati dal tuo passato</b> .....	77
Lezione 5 - <b>Ravvivare la tua sessualità e la tua creatività</b> .....	93
Lezione 6 - <b>Rivendica la tua forza e accendi la tua volontà</b> .....	109
Lezione 7 - <b>Apri il tuo cuore</b> .....	125
Lezione 8 - <b>Afferma la tua verità</b> .....	143
Lezione 9 - <b>Incarna la tua saggezza</b> .....	159
Lezione 10 - <b>Scegli il tuo sentiero</b> .....	177
Epilogo.....	195
Ringraziamenti .....	197
Approfondimenti .....	201
Risorse .....	204
Nota sull'autrice .....	205

*E venne il giorno in cui il rischio di rimanere  
chiuso in un bocciolo divenne più doloroso  
del rischio di sbocciare.*

— ANAÏS NIN

## Prefazione

Con *L'addestramento della Dea Guerriera* HeatherAsh Amara condivide la sua esperienza di insegnante, amica e guida che aiuta una nuova generazione di donne a iniziare il proprio percorso di trasformazione interiore.

Questo libro riunisce la saggezza di molte tradizioni in un sentiero meraviglioso. La comprensione del fatto che un'idea non significa nulla senza il corrispondente passo verso l'azione è costante in tutti questi insegnamenti. Quindi questo libro è ricco di esercizi concepiti per mettervi in contatto con il vostro sé divino.

Come vedrete tra poco, il sentiero della Dea Guerriera è stato forgiato dall'amore.

Conobbi HeatherAsh Amara più di vent'anni fa, era una studentessa con un sacco di domande su ogni cosa, talmente tante che si impegnò con molti maestri di diverse tradizioni, me compreso, e iniziò il suo cammino verso la conoscenza. Inizialmente voleva capire tutto ciò che esisteva fuori di lei, ma tutti i maestri le indicavano l'interiorità. Quindi, quando la sua resistenza a questa indicazione terminò, il suo cammino verso la comprensione esteriore diventò un viaggio di autocomprensione. Le pagine che seguono sono il risultato di questo viaggio.

Il sentiero della Dea Guerriera viene descritto in dieci lezioni. Le prime tre vi aiuteranno a focalizzarvi e a determinare a che punto siete. Le seguenti sei vi guideranno attraverso un sentiero di trasformazione personale e la lezione finale vi inviterà a vivere la vostra verità come Dee Guerriera nella vostra vita di ogni giorno.

Sono molto contento di vedere che la ragazzina che venne da me a lezione più di vent'anni fa non è diventata solo una donna luminosa, una maestra, un'autrice e una Dea Guerriera ma – cosa più importante – anche un'espressione dell'amore incondizionato.

Con questa grande opera d'arte in mano, lasciate che le parole e gli insegnamenti di questa artista vi guidino verso il vostro sé divino e verso la fioritura dell'amore incondizionato nel vostro cuore. Questo è il viaggio dell'amore, che è anche il sentiero della Dea Guerriera.

Nella tradizione tolteca, l'ultimo passo prima che l'apprendista diventi un maestro è quando abbandona l'insegnante come stampella e impara a camminare con le gambe della sua volontà. Tracce delle lezioni del maestro possono rimanere nei passi successivi, ma ciò che risplende è la saggezza delle proprie esperienze. HeatherAsh Amara era una mia apprendista, e ora è una mia pari.

Grazie, HeatherAsh Amara, per aver dato vita a questo magnifico libro.

Don Miguel Ruiz

Autore de *I quattro accordi* e *La padronanza dell'amore*

## Premessa

Fui spinta a lavorare con le donne molti anni fa, quando frequentai il mio primo corso all'università chiamato Donne e Società e iniziai a esplorare la spiritualità incentrata sulla Terra.

La spiritualità incentrata sulla Terra è qualsiasi religione o tradizione che abbia come fulcro la Terra, la natura e tutte le manifestazioni della vita. Praticata da popolazioni di tutto il mondo, dalle tribù di nativi americani agli sciamani africani e agli scienziati dei nostri giorni, la spiritualità incentrata sulla Terra riconosce la Terra come Madre, come colei che ci dà la vita e il sostentamento e porta la conoscenza e la saggezza.

Questi insegnamenti tradizionali, collegati ai movimenti della Terra attorno al sole, onorano la luce e l'oscurità, l'inizio e la fine, il maschile e il femminile, la nascita e la morte. Tutto viene incluso, tutto è sacro. Mentre mi immergevo nello studio delle diverse tradizioni, scoprii un profondo senso di familiarità con lo sciamanesimo europeo e i suoi insegnamenti che onorano la Madre Terra. Gli archetipi di fanciulla, madre e vecchia e i diversi aspetti della Dea mi spinsero a iniziare ad amarmi in quanto donna, piuttosto che cercare di essere più simile al dio maschile e alle persone (perlopiù uomini) che venivano considerate come modelli e guide.



Nel corso del tempo trovai maestri che mi guidarono e fui “chiamata” a insegnare dalla grande quantità di donne che continuavano a venire a chiedermi di istruirle. Come donne, bramiamo una riflessione femminile sul Divino e una spiritualità che ci dia la forza per metterci in contatto con i nostri doni naturali dell’intuizione, della guarigione e della costruzione di una comunità. Questo non ha nulla a che fare con l’essere migliori degli uomini, con il volere condurre vite separate dai nostri fratelli o con l’essere speciali in virtù della nostra biologia. Riguarda invece l’onore la vita nella sua pienezza: femminile e maschile, umana e animale, vegetale e minerale. E ha a che fare con quella magia che sopraggiunge quando ci uniamo per darci forza in quanto donne e per onorare ed essere ispirate da tutte le manifestazioni della dea in ognuna di noi.

Questo libro è nato da un programma della durata di un anno che creai nel 1997 chiamandolo Le Tredici Lune, in omaggio ai tredici cicli lunari di un anno. Fu un corso ispirato dalle mie prime due insegnanti, Vicki Noble e Cerridwen Falling-star, con le quali feci un tirocinio. In quel periodo mi giova del sostegno che le donne raccolte insieme si davano incondizionatamente l’una con l’altra.

Attraverso Vicki conobbi la saggezza ancestrale e la forza straordinaria dell’intuizione e della guarigione delle donne; attraverso Cerridwen venni iniziata all’intimità e alla vulnerabilità con le mie sorelle, all’armonizzarsi con i cicli delle stagioni e al dono curativo del rito. Il programma delle Tredici Lune venne sostenuto anche da un piccolo circolo di amiche del cuore dell’università, le Donne del Sì, che si incontravano ogni settimana.

Il cuore trasformazionale delle Tredici Lune si manifestò attraverso il mio lungo apprendistato tolteco con don Miguel

Ruiz, autore de *I quattro accordi* e la collaborazione con lui. I toltechi erano delle persone che più di mille anni fa scelsero di riunirsi in gruppo nell'antico Messico centrale e meridionale. Si consideravano "artisti dello spirito". Come scrive don Miguel Ruiz: "Trova ed esprimi te stesso a modo tuo. Manifesta apertamente il tuo amore. La vita non è altro che un sogno, e se crei la tua vita con amore, il tuo sogno diventerà un'opera d'arte".

Dopo tre anni di studio appassionato, riuscii a integrare nella mia vita quotidiana gli insegnamenti fondamentali dello sciamanesimo europeo e la saggezza tolteca. Con il programma delle Tredici Lune raggiunsi un efficace equilibrio tra le due scuole e iniziai a insegnare alle donne questa miscela di filosofia tolteca del guerriero e di spiritualità europea della dea per dar loro la forza di realizzare un cambiamento positivo nella loro vita.

E, ebbene sì, funzionò. Nel primo anno del programma vidi sedici donne sbocciare come fiori di campo dopo la pioggia di primavera. All'interno di un gruppo che diceva SÌ alla verità personale e all'autenticità, ogni donna passava attraverso le erbacce del dubbio su se stessa e rivendicava il proprio sentiero. Portando a termine vecchi progetti o iniziando nuove carriere, risolvendo situazioni familiari bloccate o creando una nuova famiglia, guarendo da un trauma sessuale o rivendicando la propria passione per la vita, ogni donna rifiorì.

Dopo questo primo ciclo, le Tredici Lune diventarono un circolo di apprendistato per donne di tutto il mondo. Il nostro snodo globale via internet varcò ogni frontiera per collegare donne di metropoli affollate e di piccole città isolate, unendole in un gruppo che spalancò le porte delle possibilità e dell'amor proprio.

*L'addestramento della Dea Guerriera* è l'espressione più recente degli insegnamenti delle Tredici Lune, maturati in anni di esperienza e distillati in dieci semplici ed efficaci lezioni. Possano nutrire il tuo cuore e la tua anima per farti fiorire come la Dea Guerriera che sei.

Se io sono la madre che ha partorito la forma iniziale delle Tredici Lune e ora dell'addestramento della Dea Guerriera, gli insegnamenti provengono però dalle nostre nonne, dalle nostre antenate, e sono stati tramandati verbalmente, ricreati e reinventati da nonne e madri moderne per tutte le donne. I miei omaggi in particolar modo a Madre Sarita, madre di don Miguel, per i tanti modi con cui mi ha guidato, anche dopo la sua morte, per portare avanti gli insegnamenti del lignaggio tolteco.

## Introduzione

*Non voglio arrivare alla fine della mia vita e accorgermi che ho vissuto soltanto la sua durata.  
Voglio averla vissuta anche in tutta la sua ampiezza.*

— DIANE ACKERMAN

Sei completa. Sei potente. Sei divina.

Quando leggi queste parole senti la loro verità che risuona nelle tue ossa?

O senti invece il peso soffocante del giudizio e del dubbio su te stessa? Forse hai la convinzione molto radicata di essere inadeguata e, di conseguenza, hai fatto l'estenuante percorso di chi prova a cercare per tutta la vita le cose che contano fuori di sé.

Se non ami e onori te stessa con ogni fibra del tuo essere, se fai fatica a padroneggiare il tuo potere e la tua passione, se potresti gioire di più e godere di una presenza più semplice, allora è arrivato il momento per una rivoluzione interiore. È arrivato il momento di rivendicare la tua energia di Dea Guerriera.

Come donne, veniamo addestrate a cercare attraverso gli altri la nostra completezza, il nostro valore e l'amore. Cinquant'anni fa ci dicevano che un marito e dei figli ci avreb-

bero reso complete, che quella era la nostra unica possibilità. Oggi ciò che ci dà dignità può essere una persona amata, la nostra carriera o persino seguire un sentiero spirituale che abbiamo scelto. Raramente ci vediamo come perfette nel modo in cui siamo. Spesso basiamo il nostro valore su chi ci ama o non ci ama, su quei due o venti chili che dovremmo perdere o sul riuscire o meno a restare sorridenti mentre facciamo tre cose alla volta.

La nuova rivoluzione femminile è un'evoluzione che va dall'essere focalizzate sugli altri alla focalizzazione su se stesse. Quando la nostra attenzione è intrappolata da doveri, supposizioni e divieti terribili, noi dissipiamo la nostra energia e andiamo contro la coscienza di ciò che è vero per noi. Quando riportiamo l'attenzione sullo scoprire chi siamo interiormente – non chi vorremmo essere o chi pensiamo che dovremmo essere – iniziamo a percorrere il sacro sentiero di trasformazione verso il nostro potere intrinseco, autentico e incarnato.

Questo è il sentiero della Dea Guerriera.

L'energia della guerriera è una combinazione di attenzione, dedizione, fermezza e determinazione. Mettere insieme coscientemente queste cose ci dà il nostro potere. Quando controlliamo la nostra energia guerriera siamo sicure di noi, lucide e mettiamo il cento per cento di noi stesse in ogni azione.

L'energia della dea è il nostro flusso creativo: amore incondizionato, piacere, passione e saggezza. Quando rivendichiamo la nostra energia divina viviamo nella gioiosa accettazione e nel rispetto di noi stesse e diamo ascolto alla nostra sacra voce interiore.

Ma cominciamo dall'inizio.

L'ironia della sorte è che il primo passo su questo sentiero

non riguarda il raggiungimento di qualche intuizione o di un nuovo stato dell'essere. Richiede piuttosto che rinunci ad alcune cose a cui ti sei aggrappata per molto, molto tempo. Su un sentiero di trasformazione devi essere disposta a lasciare andare false credenze e storie autolimitanti.

Una storia è qualcosa che raccontiamo a noi stesse e agli altri per spiegare perché siamo quello che siamo. Le nostre storie possono essere di stimolo, di dolore o di biasimo. Potrebbero riempirci di energia ed entusiasmo o farci sentire impotenti e perseguitate o arrabbiate e sulla difensiva. Le storie che raccontiamo e che limitano la nostra espressione e la nostra gioia sono piene di false credenze e di attaccamenti che non ci servono affatto. La domanda da farsi è: la mia storia genera un dramma interiore ed esteriore o mi porta pace e soddisfazione?

Quelle voci interiori che dicono “non sono abbastanza intelligente”, “non sono abbastanza carina” o “non sono abbastanza estroversa” sono le false idee che servono da fondamenta per la struttura di credenze limitanti che abbiamo. Molte di noi si sono raccontate queste storie così a lungo che non le riconoscono più come semplici storie; le accettano come dei dati di fatto. Ma niente può essere più lontano dalla verità!

Se sei pronta a smettere di aggrapparti alle tue limitazioni, il primo passo è lasciare andare la credenza secondo cui sei una vittima o una martire. Se ti vedi come impotente e indifesa o se credi di avere bisogno di essere qualcosa che non sei per essere accettata, queste storie governeranno la tua vita e definiranno la tua realtà.

È tempo di togliere ogni maschera o guscio protettivo dietro cui ti stai nascondendo per sperimentare pienamente il mondo. Devi essere disposta ad aprire le braccia, a lasciare

andare il passato e ad arrenderti al futuro. E ancora più importante è che *devi essere disposta a rinunciare a chi credi di dover essere a favore di chi sei.*

Preparati a essere il tuo meraviglioso e potente sé.

Nella storia mitica dell'eroe, un uomo solitario si avventura in cerca di fortuna, combatte il male, salva una donna o due e dimostra la sua forza davanti a ogni ostacolo.

Nella storia moderna dell'eroina, la Dea Guerriera, una donna solitaria si avventura alla ricerca di se stessa, combatte la paura e il dubbio, rivendica il suo potere e la sua vitalità e dimostra la sua forza compassionevole e il suo amore travolgente.

Come eroine del ventesimo secolo, nel nostro viaggio per liberare il nostro vero sé abbiamo un sacco di ostacoli da superare e molti demoni da uccidere. Viviamo in un'epoca in cui lo stress, il disprezzo di sé, l'autodistruzione e la dipendenza sono cose normali e in cui la violenza – sessuale, emozionale e fisica – è troppo diffusa. Anche se siamo benedette dal fatto che le nostre nonne e le nostre madri, lottando per il diritto di voto, il trattamento paritario nei posti di lavoro e altre cose del genere hanno predisposto un sentiero per la liberazione delle donne e la liberazione personale nel mondo esteriore, molte di noi sono comunque ancora asservite al tentativo di essere all'altezza di standard, credenze e ideali che non sono i nostri.

*L'addestramento della Dea Guerriera* è uno strumento per scoprire chi sei e cosa vuoi davvero e, ottenuta tale conoscenza, per creare una realtà all'esterno che rispecchi autenticamente chi sei all'interno.

Come hanno scritto Carrie McCarthy e Danielle LaPorte nel loro libro *Style Statements*, la vita inizia a diventare problematicamente noiosa quando non riusciamo a guardarci

dentro, quando perdiamo il contatto con il nostro senso di ciò che è giusto e sbagliato. Quando ci alimentiamo con una dieta a base di idee sul successo e sulla felicità cucinate da altre persone, il nostro vero carattere inizia a patire la fame e facciamo scelte sbagliate per quanto riguarda ciò che prendiamo e ciò che diamo al mondo.

Spostarsi dalla focalizzazione sugli altri alla focalizzazione su se stesse richiede coraggio. È più facile seguire ciò che conosciamo, rimanere con ciò che ci è familiare. Ma sul sentiero della Dea Guerriera non ci sono modelli a taglia unica, stampini a cui adeguarti, lasciapassare per uscire gratis di prigione, principi azzurri che ti salvano, maestri realizzati, guru amorevoli o potenti sciamani che ti risveglieranno in un istante a ciò che sei veramente. Questo è un viaggio che farai da sola ma, circondata da sorelle e fratelli che ti sostengono, ti rivolgerai all'interno, ripulendoti da ogni detrito, da ogni rumore, da ogni ristagno e da ogni opacità per far emergere il gioiello scintillante che sei.

La buona notizia è che non è mai troppo tardi per diventare la vera persona che sei. È ciò di cui ha bisogno il pianeta in questo momento: te al cento per cento.

In tutto il mondo le donne si stanno facendo avanti per recuperare il loro sé autentico, creativo e meravigliosamente unico. Ci stiamo togliendo i vecchi abiti sbiaditi della guerra, dell'oppressione, della competizione, della gelosia e della repressione. Stiamo sorgendo come il sole, stiamo brillando grandi e chiare come la luna piena. Stiamo dicendo sì al potere dell'amore travolgente, alla compassione, alla costante autenticità e alla vulnerabilità. Questi sono gli attributi della nostra focalizzazione guerriera e della nostra gioia divina.

Rivendicare questa autenticità femminile non ci rende più evolute degli uomini o migliori delle nostre sorelle che



vivono a partire dall'addomesticamento invece che dalla loro essenza. Come esseri umani siamo tutti uguali, tutti preziosi.

E siamo tutte complete. A volte ci perdiamo così tanto nella nebbia delle nostre credenze autolimitanti da avere bisogno di una guida che ci riconduca alla luce dell'amore incondizionato e dell'auto-accettazione. Questo libro è una guida di questo genere.

## Tornare al circolo

Per migliaia di anni, nei villaggi e nelle tribù di tutto il mondo, le donne si sono riunite in gruppo per condividere, insegnare, ascoltare, imparare. Il cuore di quelle donne batte ancora dentro di noi. La loro saggezza fluisce attraverso il tempo, sussurrandoci il canto della connessione e della bellezza femminili. Dobbiamo soltanto fermarci a sufficienza per poter ascoltare il nostro cuore e sentire la chiamata.

Un bell'esempio di donne che si riunivano per guarire e imparare è il capanno della luna. Come scrive la matriarca pellerossa Spider nel suo libro *Songs of Bleeding*: "Quando le donne iniziavano ad avere le mestruazioni, lasciavano le loro case e le loro famiglie per andare nel sacro spazio introspettivo del Capanno Sanguinante. Il capanno veniva onorato e rispettato dall'intera comunità perché i sogni e le visioni delle donne mestruate fornivano informazioni vitali per la sopravvivenza – come, per esempio, sulla semina e sulla guarigione – e una guida per le relazioni all'interno della comunità. Quando c'erano delle questioni che dovevano essere risolte, le donne andavano al Capanno e le ponevano alle antenate".

Era lì, ritirate dalla vita di ogni giorno, che veniva trasmessa la saggezza delle donne e venivano condivise nuove

intuizioni e visioni a beneficio dell'intera comunità. Molti di questi antichi insegnamenti sono andati perduti, ma vivono ancora dentro di noi.

Vedo la saggezza delle nostre nonne come un seme che abbiamo ereditato alla nascita e che attende pazientemente di essere dissotterrato e dischiuso. Questa è la nostra eredità, un ritorno a noi stesse e al nostro circolo.

Come scrive Starhawk, una delle maggiori fonti di ispirazione del movimento della Dea e autrice di *The Spiral Dance*:

Tutti desideriamo andare in un luogo in cui non siamo mai stati, un luogo quasi dimenticato e appena concepito che possiamo intravedere di sfuggita di tanto in tanto. Comunità. Da qualche parte ci sono persone a cui possiamo rivolgerci con passione senza sentire le parole che si bloccano in gola. Da qualche parte un circolo di mani si aprirà per riceverci, gli occhi si illumineranno quando vi accederemo, le voci festeggeranno con noi ogni volta che entreremo in possesso del nostro potere. Comunità significa forza che unisce le nostre forze per fare ciò che dev'essere fatto. Braccia che ci sostengono quando vacilliamo. Un circolo di guarigione. Un circolo di amiche. Un posto in cui possiamo essere libere.

Questo libro rappresenta un raduno sacro di donne che guariscono, ridono e crescono. In queste pagine scoprirai le lezioni della Dea Guerriera. Ogni capitolo è un sentiero di scoperta, risveglio e riconnessione con la tua comunità e le tue radici femminili. Ogni parola ti invita a diventare la donna che sei.

Le prime tre lezioni della Dea Guerriera sono le basi, con-

cepitate per aiutarti a dedicarti al tuo essere, ad armonizzarlo e a purificarlo. Le sei lezioni successive sono trasformazionali, un viaggio guidato per ripulire e rivitalizzare i principali aspetti di te stessa. L'ultima lezione è ispirazionale e ti invita a portare tutta la tua luce nel mondo.

Ogni lezione è concepita per aiutarti a toglierti lo stupido involucro di vecchi modelli e vecchie abitudini ed emergere come la Dea Guerriera che al tuo interno ti sta aspettando. Ogni lezione offre anche una pratica concreta in cui puoi affondare i denti per continuare la trasformazione nel tuo mondo interiore ed esteriore. Molti capitoli iniziano con una storia personale sulle cose con cui ho lottato e sulle intuizioni che ho raggiunto, sulle impressionanti cadute che ho fatto e sui modi per rialzarmi e continuare. Non fingo di essere illuminata, spiritualmente progredita o di avere terminato il mio apprendimento. Mi considero una Guerriera determinata e un'energica Dea, un meraviglioso lavoro in corso d'opera. Come te, sono una donna che impara, cresce, ride e piange. Faccio degli errori. Pesto i piedi agli altri. Vengo presa dalla paura e dubbio di me stessa. Prendo ancora le cose personalmente. A volte mi sento invincibile e a volte fragile e vulnerabile. Onoro e adoro tutti questi aspetti di me, anche quelli che non mi piacciono troppo. Spero che alla fine di questo libro anche tu amerai i tuoi errori, riderai delle tue paure, avrai fiducia in te stessa e conoscerai il grande sostegno delle tue sorelle.

Per un ulteriore supporto, alla fine del libro troverai una sezione di approfondimenti che elenca altri libri che puoi consultare mentre lavori su ogni lezione. Ti esorto anche a connetterti con altre Dee Guerriere durante il tuo cammino, quindi la sezione di risorse disponibili elenca tutti i siti web che puoi visitare per trovare altre lettrici di tutto il

mondo de *L'Addestramento della Dea Guerriera* e altre risorse per ogni lezione.

Sono entusiasta e onorata di fare questo viaggio con te, un viaggio che rivendica il nostro sé guerriero e travolgente e che abbraccia la nostra grandezza di divinità femminili. Possa tu aprire questa porta a te stessa con la gioia con cui un bambino scarta il regalo che voleva più di ogni altro. L'amore, la fiducia e l'integrità che hai cercato ti aspetta. Iniziamo prendendoci del tempo per connetterci a tutte le donne del mondo. Accediamo all'amore delle nostre ave. Inspirando, raggiungi la forza e la saggezza dell'abbondanza delle grandiose Dee Guerriere nel corso del tempo. Espirando, lascia andare i vecchi modi di essere per fare spazio alla tua intuizione, alla tua visione e alla tua amorevole fierezza.

E ora prendi l'impegno di essere te stessa al cento per cento.

Sei un tutto. Sei preziosa. Sei amata.

Vedo la tua pienezza.

Conosco il tuo valore.

Ti amo così come sei.

Benvenuta sul sentiero della Dea Guerriera.