



IRMA STRECK

IL SOLE TI SORRIDE

Come guarire e trasformare la vita
grazie alla nostra stella



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Il sole: la nostra stella guida verso un futuro luminoso	9
LA TUA STRADA VERSO LA FELICITÀ SOLARE	13
La fiducia come base	14
Come connettersi con il sole	16
Chiama gli Angeli del sole	18
Scopri la tua squadra del sole	18
Un regalo per il sole	20
Chiedi consiglio al sole	21
Il potere del sole nascente	22
Le qualità del sole	25
Il sole nutre la vita	25
Il sole ci dà il suo calore	26
Il sole conforta	27
Il sole guarisce	28
CONSAPEVOLEZZA E TRASFORMAZIONE	35
Il sole guida lo sviluppo della nostra coscienza	36
Il sole ci dona la luce	38
Il sole ci infonde chiarezza	41
Il sole ci dà forza	43
Il sole ci guida verso il nostro centro	45
Il sole e le nostre capacità più importanti	50
Creatività	51
Presenza	59
Trovare soluzioni	64
Rinnovamento	66

Comunicazione	77
Amore e compassione	82
Vivere l'amore incondizionato	88
Perdono	90
INSIEME NELLA NUOVA ERA.....	95
Valori della Nuova Era	97
Cos'altro cambia per noi?	99
Il sole e la coscienza unitaria	100
La comunicazione della Nuova Era	103
Comunicazione e silenzio.....	104
Come comunica il sole e come possiamo migliorare la nostra comunicazione?	106
Visione condivisa per la Nuova Era.....	108
Scrivere un nuovo copione	109
Il sole come modello	124
Ringraziamenti.....	126
Nota sull'autrice	127



Cara Lettrice, caro Lettore,

spero che, grazie a questo libro, tu possa tornare a sentire la connessione con il sole. Possa tu ritrovare il centro di te stesso e riconoscere la tua luce interiore. Possa tu sentire l'energia trasmessa da fiducia, conforto, incoraggiamento, gentilezza, calore, guarigione, forza, chiarezza, centratura, consapevolezza, rinnovamento, crescita, amore per se stessi, perdono, pace, gratitudine, comunità, unità, benessere, abbondanza, gioia e amore.

Questo libro aspettava proprio te. Vuole rafforzarti, ispirarti e ti mostrerà come ottenere tutto questo. Vuole essere un libro vivo e vitale e trasmetterti fiducia.

Grazie per questo percorso insieme.

*Con tutto il cuore,
la tua Irma Streck*



Il sole: la nostra stella guida verso un futuro luminoso

Il sole è un miracolo. È sorgente di luce, calore e vita. Che cosa sarebbe il mondo se non ci fosse il sole? Come potrebbe esistere il giorno senza la luce del sole? Come avrebbe potuto svolgersi la creazione senza il potere amorevole e riscaldante del sole?

Il sole è in grado di cambiare la nostra vita. Se diventiamo consapevoli di ciò che il sole fa per noi ogni giorno, e adottiamo un atteggiamento di apprezzamento nei suoi confronti, la nostra esistenza diventerà più calda e luminosa. Possiamo aprirci al sole e connetterci con lui. In questo libro, ti invito a conoscere il sole in modo nuovo e a viverlo consapevolmente.

Ogni essere umano ha bisogno di luce.

Ogni essere umano ha bisogno di amore e calore.

Ogni essere umano desidera essere sano e felice.

Il sole è pronto a sostenerci in tutto e per tutto, affinché possiamo vivere la vita che corrisponde al nostro destino. È un essere divino. Tuttavia, non è la sorgente divina. Ha una saggezza, un amore e un potere infiniti. Serve instancabilmente la creazione e la sorgente divina. Questo libro vuole convincerti a connetterti consapevolmente con l'energia solare e a conoscerla.

Viviamo in tempi speciali di cambiamento. Le nostre vite sono in continua evoluzione. Ci troviamo costantemente di fronte a nuove sfide. Ricordiamoci che abbiamo le capacità

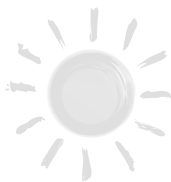
per superarle. Una delle nostre doti più importanti è quella di saper trovare soluzioni. Se ci riconnettiamo con il sole, lo faremo ancora più facilmente.

Molte persone stanno vivendo una sorta di “periodo di dissoluzione” che ci mette alla prova perché può rivelarsi irto di difficoltà. Si tratta di un periodo in cui spesso mancano orientamento e sostegno. Ma sembra inevitabile doverci passare attraverso perché non si vedono altre strade e non è possibile tornare indietro. Riprendere da dove ci siamo interrotti non è un’opzione. Spesso non sappiamo come gestirlo. È un momento di grande stress, anche a livello psicologico. Molte persone soffrono di paure e dubbi, sviluppano depressione o vanno in burn-out.

Dove possiamo trovare la forza per il domani?

Attraverso cadute, infortuni o malattie il nostro corpo ci dice che non può più andare avanti così. Forse anche tu avverti questi sintomi, forse stai per sottoporerti a un’operazione che ti spaventa. Il sole può eliminare le paure. Dove splende il sole, le ombre rimpiccioliscono fino a dissolversi. Il sole ci incoraggia e ci dà fiducia che tutto andrà bene. Senti la sua luminosa presenza.

Fidati del sole



Chi sono veramente? Perché sono qui? Dove sto andando? Metteremo sempre più a fuoco anche queste domande essenziali. A volte noi esseri umani non sappiamo perché siamo sulla Terra. Desideriamo che la nostra vita abbia un significato più profondo. Desideriamo compiere il nostro vero destino. Ma forse ormai siamo in cerca da così tanto che abbiamo l'impressione che il tempo ci sfugga. Allora veniamo sopraffatti dall'opprimente sensazione di non aver ancora vissuto veramente. Il sole, con la sua luminosità e la sua guida, mette ordine in questa accozzaglia di pensieri deprimenti. Ci dà nuovi impulsi, ci aiuta a trovare il filo rosso della nostra vita e a riconoscere più facilmente il nostro destino. Il sole ci mostra nuovi modi per andare avanti. Connettiti. Ascoltalo.

In tutte le aree importanti della vita, il sole ci sostiene con la sua suprema consapevolezza. È l'entità che possiede conoscenza e saggezza infinite. Rafforza in noi le qualità solari come la chiarezza, la fiducia e la gioia. Ci ricorda le nostre capacità e, inviandoci i suoi impulsi, supporta in noi consapevolezza, trasformazione e rinnovamento. Il sole vede l'unità della creazione e ci aiuta amorevolmente a sviluppare una nuova comunità. Può quindi essere una stella guida per noi e un simbolo potente nel cammino verso una Nuova Era.

QUESTO LIBRO È SUDDIVISO IN TRE PARTI:

1. Il tuo percorso verso la felicità solare
2. Consapevolezza e trasformazione
3. Tutti insieme nella Nuova Era

All'inizio di ogni parte, cito gli angeli che accompagnano in modo particolare ciascuna sezione del libro. Confida nel fatto che sono sempre al tuo fianco, anche se non sono tutti esplicitamente menzionati nel corso del libro. Alla fine di ogni sezione, per tua comodità, riassumo i contenuti essenziali, le qualità solari e le nostre capacità. Ti verranno offerte anche ripetute occasioni per prendere nota delle tue intuizioni più importanti.

Se deciderai di utilizzare gli esercizi di scrittura proposti, questo libro si rivelerà per te un utile compagno quotidiano capace di chiarirti le idee e regalarti importanti intuizioni.



Consiglio solare:

Il tuo personale Libro del Sole

Ti invito a procurarti un libro con pagine bianche che possa accompagnarti lungo il tuo percorso di "felicità solare". Potrai usarlo per gli esercizi di scrittura suggeriti qui, ma puoi anche annotarvi tutto ciò che d'ora in poi sperimentarai con il sole: pensieri, emozioni, esperienze. Che cosa provi quando guardi il sole? Prendi nota dei tuoi incontri con il sole, scrivi l'ora e il luogo in cui ti trovi quando lo osservi. Fallo in modo giocoso, ma prenditi sul serio e scrivi con regolarità.

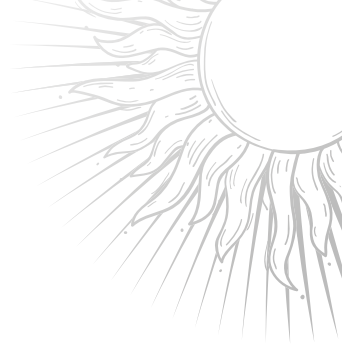


LA TUA STRADA VERSO LA FELICITÀ SOLARE

In questo capitolo vorrei rafforzare la tua fiducia nel sole e incoraggiarti a connetterti sempre più consapevolmente con il sole. In questo modo imparerai a percepire le sue qualità – le qualità solari – e a ricordare sempre di più le tue luminose capacità.

I seguenti compagni luminosi sono sempre al tuo fianco:

Angelo custode, Angelo del sole, Angelo della fiducia, Angelo della connessione, Angelo della sicurezza interiore, Angelo del conforto, Angelo della guarigione



La fiducia come base

La fiducia è una base importante per il nostro legame con il sole. Da tempo immemorabile, persone provenienti dalle più disparate culture sono consapevoli della grande importanza del sole e hanno riposto la loro fiducia in lui, allineando i ritmi di vita con il corso del sole, celebrando feste solari e coltivando le loro usanze di conseguenza. Nelle culture più antiche, innumerevoli popoli veneravano il sole come una divinità o vedevano in esso il simbolo del divino, come i Greci, gli Egizi, i Maya e molti altri. Il sole è il pilastro della cultura, poiché solo grazie alla sua influenza – alla sua luce e al suo calore – sono nate l'agricoltura, la scienza, l'arte e la religione. Da sempre, noi esseri umani siamo profondamente legati al sole e confidiamo nel fatto che sorga per noi ogni giorno. Nel cristianesimo, il sole è un simbolo di Cristo e della sua resurrezione. La luce del sole nascente rende visibile il nostro cammino, così come Cristo indica la strada ai credenti. Il sole è portatore di speranza che rafforza la fede, così come la luce illumina le tenebre. E “fede”, come insegna il cristianesimo, significa in ultima analisi “fiducia”.

Anche oggi, non diversamente da quanto accadeva in passato, abbiamo bisogno di questa fiducia, perché sperimentiamo continuamente perdite, proviamo dolore e ci interroghiamo sul significato più profondo. Conforto, genuina solidarietà, compassione e calore sono benvenuti e infinitamente utili e preziosi. Il sole ci offre questo calore. Ci dà fiducia, ci trasmet-

te parole di conforto. In modo silenzioso, certo, ma se siamo attenti, possiamo sentirlo: “Riprenderai le forze. Riuscirai a rialzarti e ad andare avanti. Nel frattempo ti stringo a me. Ti abbraccio con i miei raggi. Sono qui per te”. Fidati del suo calore. Fidati del suo conforto. Fidati del sole.

Possiamo imparare a sentire di nuovo la nostra connessione con il sole vivente.

Basta iniziare a fidarci.

Dobbiamo aver fiducia di esserne degni.

Dobbiamo aver fiducia che sia possibile fare molto di più.

Come si acquisisce fiducia?

Esprimendo l'intenzione di fidarci,
essendo disposti a fidarci,
praticando la fiducia ogni giorno,
pensando e agendo con fiducia,
connettendoci con l'energia della fiducia...
e rendendoci conto di quanto c'è già di buono.
Possiamo scegliere di avere fiducia in ogni momento.