



“IL POTERE DEI MANTRA”

Guida ai Mantra più Potenti
per la tua Pratica Yoga e
l'Autostima



YOGA HOUSE

VALENTINA MOCCHI



BENVENUTA!

ALLA GUIDA AI MANTRA

Imantra sono parolee suoni conuna forte energia, capaci di influenzare il nostro stato d'animo e di sostenere il nostro benessere. Questa guida è un invito a esplorare i mantra come strumenti di supporto, per trovare calma, sicurezza e forza interiore. Anche se non hai mai usato i mantra prima d'ora, puoi iniziare da qui, sperimentandoli con curiosità e gentilezza verso te stessa.

A butterfly with orange and black wings is perched on a hand reaching up towards a bright sun. The background is a soft, warm glow of light, suggesting a sunrise or sunset. The text is centered over the image.

“OGNI PICCOLO GESTO
QUOTIDIANO È UN ATTO DI
AMORE VERSO TE STESSA, UN
PASSO VERSO IL RISVEGLIO DEL
TUO POTERE INTERIORE.”

Un percorso per il benessere e la fiducia in te stessa.

- Trova un posto tranquillo, siediti comoda e respira profondamente. Non serve fare altro. Quando sei pronta, scegli uno dei mantra di questa guida e inizia a ripeterlo, anche solo mentalmente.
- Non preoccuparti di “farlo bene”: ascolta solo il suono delle parole e senti come ti fanno stare.

-

COME INIZIARE CON I MANTRA?





01. SO HAM “IO SONO QUELLO”

Significato:

Un mantra semplice per connetterti con chi sei, senza pressioni o giudizi.

Come utilizzarlo:

Ripetilo mentre respiri profondamente, e prova a sentirti in pace con te stessa.

02. OM SHANTI SHANTI “PACE, PACE, PACE”

Significato:

Per calmare la mente, creando uno spazio di serenità.

Come utilizzarlo:

Al termine della giornata o dopo una situazione stressante, ripeti questo mantra per aiutarti a sentirti più tranquillo.



03. AHAM PREMA “IO SONO AMORE”

Significato:

Riconoscere meriti amore e cura, prima di tutto da te stessa.

Come utilizzarlo:

Ripetilo davanti allo specchio o al mattino, per iniziare la giornata con gentilezza verso te stessa.



04. OM NAMAH SHIVAYA

“MI INCHINO AL MIO SÉ INTERIORE”

Significato:

Questo mantra richiama il potere personale e il rispetto per se stessi.

Come utilizzarlo:

Durante momenti difficili, recita questo mantra per ricordarti la tua forza e il tuo valore.



05. SONO FORTE E MERITO AMORE

Significato:

Affermazione diretta per rafforzare la tua autostima.

Come utilizzarlo:

Recitalo ogni giorno, con convinzione. Anche se all'inizio può sembrare strano, col tempo noterai come ti aiuta a cambiare prospettiva.





06. LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

“Significato:
CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO FELICI E
LIBERI”
Questo mantra ti ricorda di guardare anche gli
altri con gentilezza e accettazione, iniziando da
te stessa.

Come utilizzarlo:

Al termine della tua pratica, ripetilo e pensa a
come desideri portare gentilezza e rispetto nella
tua vita.

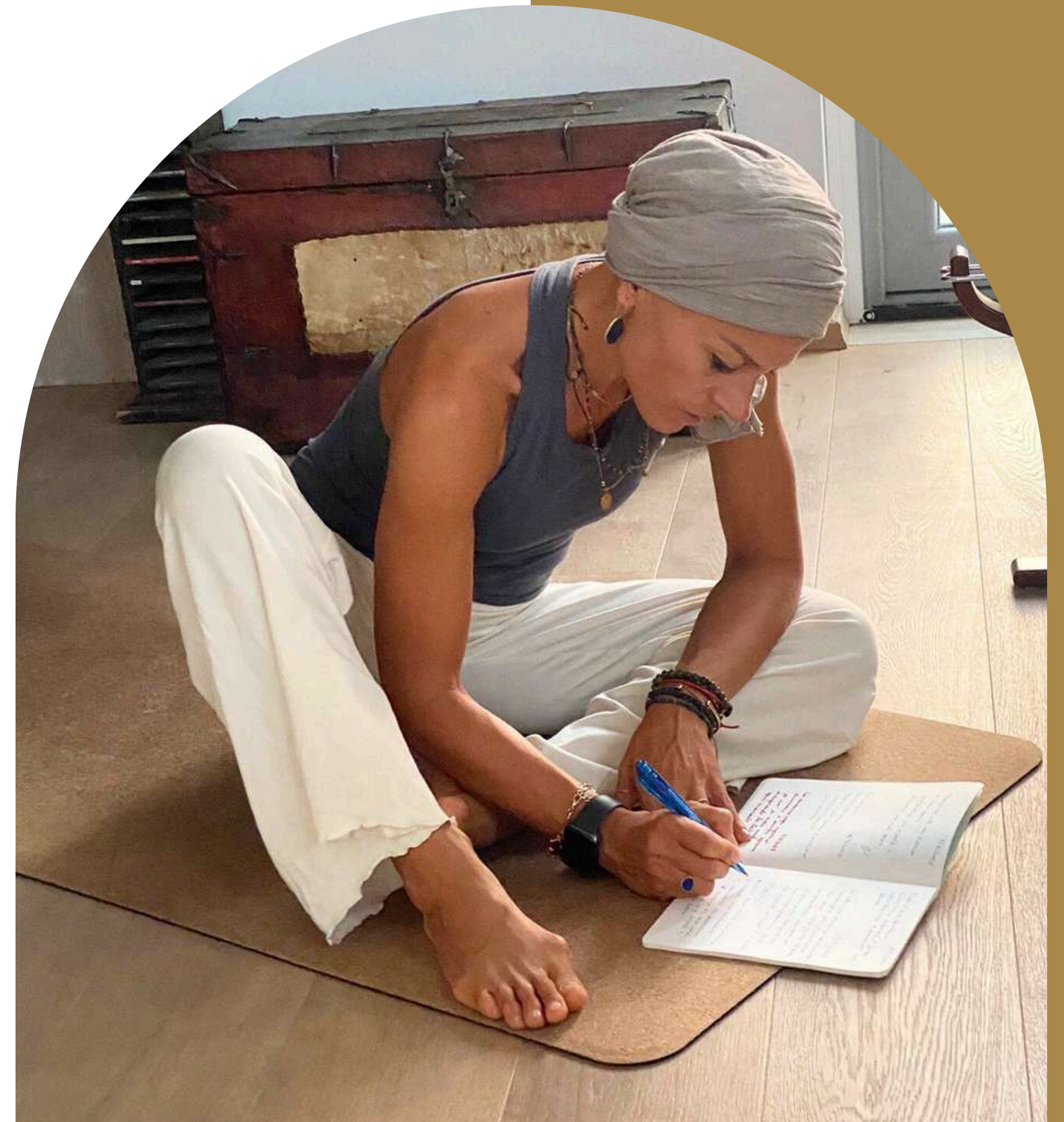
- Ogni mantra ha il suo messaggio e può supportarti in modi diversi. Se non sei sicura da quale iniziare, prova a seguire il tuo istinto: leggi i mantra e nota quale ti fa sentire più a tuo agio o risuona con ciò di cui senti bisogno in questo momento.
- Puoi anche provare un mantra diverso ogni settimana, o sceglierne uno che ti aiuti a superare una situazione particolare. Ricorda che non esiste un modo giusto o sbagliato: ciò che conta è che il mantra ti faccia sentire bene e ti accompagni nel tuo percorso.


COME
SCEGLIERE IL
MANTRA
GIUSTO PER
TE?



DOPO LA PRATICA ...

prendi qualche minuto per annotare come ti senti. Anche solo qualche parola per descrivere cosa hai provato durante l'uso del mantra può aiutarti a osservare i tuoi cambiamenti interiori.





**“RICORDA CHE SEI TANTO FORTE
QUANTO SCEGLI DI ESSERLO”
~ Yogi Bhajan**



ORA METTI IN PRATICA

Questi mantra sono strumenti potenti per creare uno spazio di calma e sicurezza dentro di te e migliorare la tua autostima. Integrali nella tua routine e osserva come influenzano positivamente la tua vita.





INIZIA IL TUO PERCORSO

Se hai trovato utile e ispirante questa guida, il programma completo "**12 Passi da Invisibili a Invincibili**" ti offrirà ancora di più!

È dedicato esclusivamente a donne come te, desiderose di riscoprire la propria forza interiore e **migliorare la propria autostima.**

[SCOPRI DI PIÙ](#) 

12 PASSI DA INVISIBILI A INVINCIBILI

