

Diana Aliotti

LÌBERATI DA DENTRO

Un viaggio di guarigione
attraverso il cuore



Edizione italiana, aprile 2016, a cura di:
SabaothBooks - marchio registrato appartenente alla
Sabaoth Cooperativa Sociale
Via privata Rosalba Carriera, 11
20146 Milano
ISBN 978-88-90793-7-8

Distribuito da Sabaoth Cooperativa Sociale

Editore e distributore per l'Italia

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o meccanico, compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro sistema di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte da

La Sacra Bibbia, UELCI, C.E.I., San Paolo, 2008.

La dicitura NR indica *La Sacra Bibbia*, Nuova Riveduta, Società Biblica di Ginevra, Ginevra 2006.

La dicitura ND indica *La Sacra Bibbia*, Nuova Diodati, *La Sacra Bibbia*, La Nuova Diodati, La Buona Novella, Brindisi 1991.

Riscrittura e revisione testi

Tina Venturi

Correzione bozze

Annabella Günzel e Silvana Muffatti

Copertina

Diana Aliotti, Giuseppe Punto, Carol Reis

Fotografia

Dario Porro

Immagine cuore acquistata da fotolia.com

Il capitolo Il dipendente e l'anti-dipendente è stato scritto da

Annabella Günzel ed è tratto interamente dal libro

A tu per tu con la paura

Stampato aprile 2016

2° Stampa marzo 2018

Distribuito da www.sabaothshop.com

Dedicato a Mariapaola Principale

perché la tua amicizia stabile è un balsamo
per il mio cuore e perché mi hai amato senza
giudicarmi mentre camminavo
nel buio della mia anima...
questi i tesori che ne ho raccolto.

Al mio meraviglioso marito Dario Porro
e al pastore Roselen B. Faccio
che siete inestimabili per la vita.

Che questo libro possa essere una ricompensa
per voi e per ogni persona che sta cercando di
migliorare se stesso.

Vi amo

Indice

1. L'inizio del viaggio	8
2. L'isola felice è dentro di te	12
3. La risorsa dietro il limite	24
4. Rovesciando il distacco difensivo	32
5. La ferita del rifiuto	38
6. Dialogando col dolore	46
7. Come gestire la sofferenza	56
8. La ferita d'abbandono	68
9. Amicizia e non solo	76
10. Il principio dello specchio	86
11. I voti interiori	92
12. La ferita d'umiliazione	102
13. Dialogando con la paura	110
14. Le compensazioni della paura	122

15. Le lacrime inesprese dello sforzo	128
16. La ferita di tradimento	132
17. Dialogando con la rabbia	142
18. La ferita d'ingiustizia	150
19. Il dipendente e l'anti-dipendente	162
20. Riorganizza la tua vita con intelligenza	168
21. Guarendo l'anima	176
22. Scuse e accuse	186
23. Mettici grinta	192
24. Come sganciarsi dai vizi	198
25. Tre chiavi per velocizzare la guarigione	204
26. Dialogando con Dio	210
27. Percorri il tuo viaggio e non quello degli altri	216
28. Il momento presente	224
29. Vincere le rivincite	228
30. La vita è bella	234
31. Divertiti	238
Bibliografia e Sitografia	244

Tappa n. 1

L'inizio del viaggio



Vorrei portarti con me in un viaggio in cui non saranno i tuoi piedi fisici a muoversi, ma il desiderio del tuo cuore a condurti per alture e profondità. Non c'è limite a quest'esplorazione, sarai sia condotto sia conduttore allo stesso tempo. Viaggerai attraverso esperienze mie e di altri, imparando a rispettare percorsi e principi che diventeranno parte del tuo bagaglio interiore.

Il viaggio è una specie di porta attraverso la quale si esce dalla realtà come per penetrare in una realtà inesplorata...

Guy de Maupassant

Da oggi, cammineremo insieme, oltrepasseremo quella “specie di porta”, come direbbe Guy de Maupassant, e ci faremo condurre fino all'ultima pagina di questo libro (giorno in cui il nostro viaggio si concluderà). Cuore, anima e spirito saranno gli ingredienti determinanti del cammino, senza i quali resterebbe un tragitto cupo e insignificante:

Viaggiate con anima e cuore, portate un bagaglio vuoto, e non tornate finché non è pieno.

Anonimo

Il mio desiderio è che, terminato questo libro, tu possa guardare indietro e dire che non sei più lo stesso e che, attraverso quest'esplorazione, tu abbia guadagnato strumenti, guarigioni, rivelazioni, spiritualità e coraggio che ti facciano da base per ogni altro viaggio futuro che vorrai intraprendere dentro di te.

Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo.

Lao Tzu

Liberarsi da dentro richiede solo un passo alla volta, un piede emotivo dietro l'altro, per andare in posti dove forse non sei ancora voluto né potuto andare. Vieni con me, non avere paura, io ti ci porterò. Non ti scoraggiare se pensi che ci sia così tanto cambiamento da attuare che non sai neanche da dove iniziare: metà della sfida sarà vinta solo nel riconoscere dove sei e nel poter acquisire nuovi occhi per vedere te stesso e gli altri.

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi.

Marcel Proust

Ho diviso il libro in 31 tappe per un motivo molto semplice: 31 sono i giorni contenuti nei mesi più lunghi e 31 è il giorno del mio compleanno nel mese di gennaio.

Potresti scegliere di leggere una tappa al giorno, concludendo così la lettura in un mese. E se lo leggi tutto d'un fiato, ben venga. Potrai ritornare su ogni capitolo in un secondo momento per fare quel lavoro profondo che mi auspico tu voglia intraprendere.

Ah, quasi dimenticavo... questo è un libro esperienziale, ovvero un libro che ti farà fare esperienza di ogni cosa appresa in ognuna delle 31 tappe. Più sarai collaborativo e profondo nell'applicare i suggerimenti dati alla fine di ogni capitolo, più il lavoro su te stesso sarà efficace.

Essendo un pastore cristiano, ho incluso alla fine di ogni capitolo una preghiera semplice affinché la presenza e il tocco divino di Gesù possa accompagnarci in tutto il percorso. Gesù è sempre stato Colui che mi ha accompagnato in ogni luogo della mia anima per portare luce, pace e guarigione vera. Includilo anche tu nel tuo viaggio ripetendo con me le preghiere indicate e vedrai che alle tue risorse umane (spesso poche e deboli) si uniranno quelle divine (forti e trasformatrici).

Insieme ci divertiremo e piangeremo, ne sono certa!
Fa parte del viaggio.
Non tutto sarà facile, non tutto sarà indolore;
ma ti assicuro che sarà valso il tuo sforzo!

Preghiera semplice

Dio ti prego stai con me in questo viaggio: proteggimi, guidami, amami, stringimi, rivelami, guariscimi, fa che Ti possa conoscere più profondamente.

Tu sai le cose che devo e che desidero cambiare e Ti chiedo aiuto nel poter essere trasformato e guarito in modo miracoloso durante questo percorso insieme. Tienimi per mano.

Here we go...