



International Research Institute for Science and Spirituality
Alchemy School for Life

www.iris-one.org

PERCORSO FORMATIVO ALCHEMICO IRIS

DODECALOGO DI VITA ALCHEMICA



- 1) Credi in te stesso, nelle capacità del tuo corpo di autoguarigione e di riequilibrio. Il potere della tua anima che vivifica il tuo corpo è molto più grande di quello della mente che ti rende vittima di paure e insicurezze
- 2) Credi nel potere della natura. Riavvicinati a essa, risplendi di luce solare e meravigliati di fronte all'immensità della Creazione
- 3) Non credere a nessuno, piuttosto ascoltati, fatti delle domande e cerca le risposte nella tua interiorità
- 4) Mangia cibi naturali e nutrienti e tutto ciò che favorisce l'equilibrio del corpo e delle cellule. Lascia perdere i cibi tossici che producono tossine nel tuo organismo: in questo modo il sistema immunitario e tutti gli organi funzioneranno al meglio proteggendoti da ogni squilibrio interno e esterno
- 5) L'igiene è fondamentale non solo esterna come il lavarsi le mani ma soprattutto interna come il bere molta acqua per favorire il processo di depurazione delle tossine e praticare attività fisica meglio se all'aperto e nella Natura. Ad ogni cambio di stagione attua una profonda pulizia degli organi e dei tessuti del tuo corpo



International Research Institute for Science and Spirituality

Alchemy School for Life

www.iris-one.org

- 6) Non pensare troppo ma agisci. Pensare consuma tempo e produce molti dubbi. Agire, secondo ciò che senti nel cuore, produrrà molti frutti e risultati e sicuramente ti renderà fiero di aver provato a realizzare i tuoi sogni
- 7) Mantieni una corretta igiene mentale: circondati di informazioni e pensieri positivi di persone con cui puoi scherzare e ridere e, mentre ti diverti, anche costruire un obiettivo. Ricorda che la vita con uno scopo e un ideale è molto più stimolante. Dai un senso alla vita che sia tuo e difendilo fino che non sarai tu a volerlo cambiare
- 8) Mantieni una disciplina emotiva interiore in tutto ciò che fai, pensi, dici e ascolti. Nulla deve poterti destabilizzare al punto da perdere il tuo centro e la tua verità. Il benessere si radica nella capacità che abbiamo di non farci toccare da ciò che proviene da fuori di noi
- 9) Frequenta solamente persone con le quali puoi intessere un rapporto costruttivo che ti permetta di crescere e aumentare la tua consapevolezza. Anche nella divergenza di opinioni l'importante è l'opportunità di evolvere la propria visione. Diffida dalle persone che vogliono importi la loro visione a tutti i costi. La tua verità interiore è sacra e la dovrai custodire come un tesoro in uno scrigno, a volte tenendola per te quando la situazione non è favorevole
- 10) Fai sempre del tuo meglio per vivere ogni attimo della tua vita come una sfida. Estrai sempre il massimo da ogni situazione e considera le sconfitte come semplici lezioni di vita e le vittorie come passeggiare. Puoi ancora fare meglio, non accontentarti mai, vai oltre il tuo limite
- 11) Vai a dormire presto la sera e svegliati all'alba. Un buon sonno è fondamentale ed è di notte che la tua anima può curare le tue ferite interiori. Alterna momenti di azione e momenti di riposo. Ricorda che la vita è fatta di opposti. Vivi il tutto come un dono, non polarizzarti da un lato o dall'altro
- 12) Esprimi gratitudine per la meraviglia della tua vita in tutto ciò che fai. Curati di te, risveglia l'amore per te stesso, regalati bei momenti di luce e di buio, impara a fare e disfare, acquisire e lasciar andare. Solo così supererai la dualità della tua mente.

Ricorda tu non sei la tua mente. Tu sei Spirito incarnato in un corpo materiale: l'infinito in un punto. La meraviglia della Creazione si è fatta carne

Rispetta te stesso e la tua natura Solare cosicché tutta l'oscurità fuggirà da te e da tutto ciò che ti circonda