

Karina Schelde

SOUL VOICE

IL POTERE DELLA TUA VOCE

Libera il tuo destino
attraverso
il suono della voce



CONTIENE CD
CON ESERCIZI

ESTRATTO
GRATUITO



Prefazione

Per diversi anni ho avuto la grande fortuna di fare esperienza dei diversi doni di guarigione di Karina Shelde, in California, Hawaii e Nuova Zelanda.

Mi ha aiutato a rendermi conto che la battaglia tra il mio cuore e la mia mente aveva luogo nella mia gola. In questo tiro alla fune fra ragione e sentimento mi rendevo conto che la mia voce non aveva quella sicurezza naturale. Durante il lavoro con Karina ho trovato una voce potente piena di intuizioni e verità. Non sono sicuro di come sia riuscita a persuaderla a uscire, ma so che gli esercizi che ha messo in evidenza in questo libro hanno cambiato la mia vita. E ironicamente, dopo due decenni come capo dirigente esecutivo, ora uso la mia voce nella mia professione come un oratore internazionale.

Non importa quale sia la tua professione o a che punto sei della tua vita, scoprirai che la guida di Karina nel connetterti alla tua voce è profonda. Sono così impressionato da questo libro: non solo il contenuto, ma anche la grafica e gli esercizi lo rendono una lettura assolutamente piacevole e un'opportunità di auto-riflessione personale e di sviluppo molto potente.

Per molti di noi la propria voce e il proprio respiro definiscono lo stato della nostra vita. Sono veramente una misura del nostro benessere interiore. Lasciare che un'emozione si muova dentro di te è salutare. Lasciare che un'emozione ti definisca non lo è. Con questo libro puoi esplorare le tue emozioni e la tua voce, e viaggiare in territori difficili o sconosciuti, e Karina è un aiuto sapiente per agevolarti nell'arrampicarti sulle vette emozionali ed esplorare le vallate impervie.

Libera il tuo destino attraverso il suono della tua voce è un'opportunità per intercettare il potere che tutti abbiamo nella nostra voce: quello che autenticamente rappresenta la ragione per cui sei qui su questa terra.

~ Chip Conley, fondatore di Joie de Vivre Hotels
e autore di *Emotional Equations*

Ringraziamenti

Il mio libro tanto atteso è nato per completare il tema del *Soul Voice*[®].

Ho scelto alcune delle mie foto preferite dai seminari di *Soul Voice*[®] per arricchire il contenuto e sono profondamente grata a tutti gli studenti che mi hanno dato il permesso di usare quelle immagini.

Le storie dei *Practitioners* certificati nel metodo *Soul Voice*[®] sono una ricca aggiunta; ringrazio di cuore tutti voi per aver scritto le vostre storie con una tale chiarezza, determinazione e gioia di espressione.

Grazie a tutti i miei studenti *Soul Voice*, ai *practitioner* e agli insegnanti per l'enorme ispirazione che mi avete dato per questo libro; ho ricevuto in abbondanza dall'osservazione dei vostri profondi cambiamenti e dall'impegno profuso nel vostro lavoro.

Uno speciale grazie a quelle persone chiave che in tutto il mondo sostengono l'organizzazione *Soul Voice* con grazia e con grande integrità e determinazione. I vostri doni impagabili sono indispensabili per me.

Alla mia famiglia e ai miei amici in tutto il globo esprimo la mia gratitudine per tutto l'amore e la cura, che sono così preziosi ed essenziali nella mia vita e nel mio lavoro di cura. Grazie di cuore.

La mia sincera gratitudine va a Chip Richards, che ancora una volta mi ha aiutato a scolpire e comporre un nuovo libro.

A Philippa Karn: la tua abilità con le fotografie è stata un'esperienza estremamente gratificante per me. Grazie.

Uno speciale ringraziamento a Chad Beckett per il magnifico contributo fotografico.

A John Cathro per avermi aiutato con lo squisito design grafico, che è stato di straordinaria ispirazione per questo libro. Grazie per il tuo aiuto costante.


Al mio amato marito Kevin, perché senza il tuo amore incondizionato e la tua incrollabile totale fiducia in me, non avrei completato questo libro.

Come usare questo libro

***L**ibera il tuo destino attraverso il suono della tua voce è un invito a immergersi profondamente nella voce che si ricorda di te, ma che tu potresti aver dimenticato.*

Usare la voce con suoni consapevoli permette di avere accesso a luoghi che potresti non aver mai visitato prima. Ti mette in contatto con l'essenza della tua anima rivelando potenziali mai esplorati. Se hai una voce, puoi dare suono e non puoi sbagliare! Tutte le espressioni hanno un messaggio che è unico, perciò ascolta.

Questo libro è complementare al libro *Soul Voice* ed è una guida approfondita per il metodo SoulVoice®.



*E Dio disse: «Che sia la Luce».
Il sacro suono del lavoro
di Dio creò la Luce
e così sia...
Siamo il suono della creazione.*

Ogni capitolo è un universo in sé, così sentiti libero di leggere i capitoli in qualsiasi ordine. È un libro che ti chiede di fermarti e fare spesso delle pause. La disposizione delle immagini ha un suo linguaggio e una sua comunicazione ed esse sono di aiuto a comprendere le parole scritte con più facilità, scorrevolezza e gioia.

Il libro è un invito a diventare più consapevoli di schemi dormienti o di uno stile di vita che non serve più la nostra più alta integrità. Lasciati sorprendere!

Prenditi la responsabilità di quello che impari, e cerca l'aiuto di un *practitioner* SoulVoice® professionista, se necessario. Gli esercizi non possono sostituire il lavoro terapeutico di persona, ma praticandoli in maniera regolare gioveranno per il ringiovanimento, il rilascio dello stress e del dolore, e accelereranno il benessere generale, la salute e la giocosità.

Il libro include anche alcuni esercizi-sorpresa chiamati *Prova questo*, un regalo per l'anima in azione.

Uscite dagli schemi e arrendetevi al risultato. Lasciate andare le vostre più alte aspettative e siate appassionati dei progressi e delle scoperte che fate mentre permettete al suono di farvi da guida. Ricordate che non siete mai soli quando fate pratica. Più vi amate e vi dedicate al più alto bene per tutti, più forte sarà l'effetto a catena attorno a voi.

Incluso al libro si trova un CD con esercizi. Permettete alla *mia voce* di aiutarvi e abbiate il coraggio di perseverare con la medicina del SoulVoice®.

Che possa essere di ispirazione a esplorare ulteriormente il metodo.

INDICE

Prefazione.....	6
Ringraziamenti.....	7
Come usare questo libro.....	8
1. La voce umana come massima espressione.....	10
2. Il suono primordiale è la lingua originale	22
<i>L'espressione primitiva attraverso i "baby sounds"</i>	<i>26</i>
<i>L'animale primordiale dentro di noi</i>	<i>34</i>
3. L'arte dell'ascolto	38
<i>Ogni cellula nel tuo corpo è un orecchio</i>	<i>43</i>
<i>Mettere un confine ai rumori invasivi</i>	<i>47</i>
4. Le emozioni sono i direttori d'orchestra del nostro benessere	56
<i>Accettare e aver fiducia nell'ignoto</i>	<i>64</i>
<i>Il rilascio della rabbia</i>	<i>70</i>
<i>Il rilascio del dolore</i>	<i>77</i>
<i>Per prima cosa ama te stesso.....</i>	<i>83</i>
5. Comunicare con l'anima.....	86
<i>Ascoltare con l'anima.....</i>	<i>94</i>
<i>Cantare l'anima dell'umanità.....</i>	<i>99</i>
6. La spontaneità del bambino interiore.....	100
<i>Divertirsi con il gibberish</i>	<i>111</i>
<i>Lo specchio per trovare TE STESSO.....</i>	<i>113</i>
7. Liberare l'espressione attraverso la "recitazione terapeutica"	114
<i>Essere niente ed essere tutto</i>	<i>122</i>
<i>Chi sono io?</i>	<i>123</i>

8. Il respiro, un portale per la voce.....	126
<i>Il respiro pieno e profondo.....</i>	<i>128</i>
<i>Respira pienamente per dare e ricevere in armonia.</i>	<i>132</i>
9. Intuizione e forma fisica dei principali sensi.....	136
<i>Lascia che il profumo t'inebri.....</i>	<i>143</i>
<i>Mangiare al rallentatore: infusione di una consapevolezza più alta.....</i>	<i>146</i>
<i>Vedere al di là e all'interno.....</i>	<i>149</i>
<i>Sentire è guarire</i>	<i>151</i>
<i>Ascoltarsi dentro.....</i>	<i>154</i>
<i>Intuizione e chakra.....</i>	<i>157</i>
10. La natura è la nostra casa	160
<i>Nel centro della terra.....</i>	<i>168</i>
<i>Il supporto degli alberi</i>	<i>170</i>
<i>Pulire con l'acqua</i>	<i>174</i>
<i>Identificazione con il sole.....</i>	<i>176</i>
<i>L'aria: il messaggero</i>	<i>178</i>
<i>Cura degli elementi con i suoni.....</i>	<i>180</i>
11. Rilassamento e arrendevolezza.....	182
<i>Il suono e il movimento rigeneratore</i>	<i>186</i>
<i>Meditazione della morte</i>	<i>189</i>
<i>Il flusso intuitivo e il movimento</i>	<i>191</i>
<i>Il rito dei cinque tibetani</i>	<i>193</i>
12. Un mondo di compassione e unicità.....	196
<i>La gratitudine si moltiplica.....</i>	<i>204</i>
13. Cura telepatica del pianeta con i suoni e la comunità Soul Voice	206
<i>Cura telepatica planetaria con i suoni.....</i>	<i>213</i>
<i>Storie di casi dai Soul Voice Practitioners.....</i>	<i>219</i>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>234</i>
<i>Libera il tuo destino attraverso il suono della tua voce:</i>	
<i>CD di istruzioni</i>	<i>235</i>

Karina Schelde

IL POTERE DELLA TUA VOCE

“C'è un grido, una chiamata profonda nei nostri cuori, che vuole essere ascoltata. Desideriamo ardentemente la liberazione della nostra voce e della nostra anima per riscoprire la grandezza di chi siamo veramente come forza della più alta vibrazione della Creazione”.

Tutto questo è Soul Voice®

I ritmi moderni, frenetici e concitati, ci impongono una gestione del tempo stressante e innaturale che ci obbliga a reprimere i nostri impulsi innati e la libera espressione della nostra creatività, facendoci così accumulare sofferenza fisica, mentale ed emotiva.

Fortunatamente, la nostra voce ricorda quello che noi tendiamo a sopprimere, contiene qualsiasi memoria e rivela le nostre luci e le nostre ombre. **La nostra voce è l'impronta unica e inconfondibile di chi siamo ed è, allo stesso tempo, in grado di guarire le nostre ferite fisiche ed emotive, indicandoci il nostro cammino spirituale e chi possiamo diventare.**

Attraverso questo libro innovativo, Karina Schelde ci insegna a esprimerci nel modo più pieno, risonante, autentico e in armonia con la nostra anima.

Al suo interno, e nel CD allegato, possiamo trovare una considerevole raccolta di pratiche di autoguarigione e rituali in grado di risvegliare la nostra voce naturale e di portare un cambiamento concreto nella nostra vita scoprendo un universo di libertà interiore. L'uso consapevole della voce ha la capacità di rivelare le profondità dell'anima in modi che non abbiamo mai pensato possibili.

ISBN: 978-8893197410



€ 12,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com