

NUOVI EQUILIBRI

Donatella Celli

Il Cerchio della Vita

Nascita, Vita, Morte



Donatella Celli

Il Cerchio della Vita

Nascita, Vita, Morte

tecniche nuove

© 2026, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 – 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnichenuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnichenuove.com

<http://www.tecnichenuove.com>

ISBN 978-88-481-4972-3

ISBN (pdf) 978-88-481-4973-0

ISBN (e-pub) 978-88-481-4974-7

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto di copertina: Adobe Stock

Crediti fotografici interni:

Donatella Celli (pp. XIV, 377);

Marco Moretti (p. 82);

Cinzia Albergoni (p. 260);

Adobe Stock (da p. 73 in poi, salvo diversa indicazione).

Realizzazione editoriale: Francesca Linsalata

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di aprile 2026

Printed in Italy

Indice

Prefazione	IX
Introduzione.....	XI

PARTE 1 La nascita

1. Prima della nascita	3
2. Dov'ero quando ancora non c'ero?.....	7
3. La nascita della coscienza	9
4. L'anima e il sistema.....	13
5. Nostra madre e nostro padre	17
6. L'influenza del grembo materno	21
7. La vita nel grembo materno	25
8. Rivivere per rielaborare	29
9. Il parto	33
Punti di memoria.....	34

10. Diverse nascite	39
Nascita con il taglio cesareo	39
Nascita podalica	40
Nascita con il cordone ombelicale	40
Nascita prematura	41
Nascita in anestesia	42
Nascita indotta	42
Nascita con il forcipe	43
Nascita dopo un aborto	43
Nascita gemellare	44
Nascita non desiderata	44
11. Il movimento interrotto	47
12. Il viaggio dell'eroe	51
13. I primi momenti di vita	55
14. L'abbraccio	59
Conclusione	65
La Piccola Anima e il Sole	67
<i>Le attività</i>	73

PARTE 2

La vita

1. Il fluire della vita	85
2. Anima, corpo, mente	89
3. L'anima	93
4. Il corpo	101
5. Il benessere del corpo	107
6. La mente	111
7. Pensare e sentire	117
8. Le emozioni	121
9. Qualità dell'anima e personalità	127

10. Ricevere e restituire	131
11. La fiducia	135
12. La presenza	139
13. La forza	143
14. Sofferenza e dolore	147
15. Accoglienza o rassegnazione	151
16. Per avere dobbiamo essere	155
17. L'abbondanza	159
18. Al di là del conosciuto	165
19. Il mio ikigai	169
20. I ricordi	175
21. Lentamente	179
22. Il limite	183
23. Il confronto	187
24. Il proprio posto	191
25. La relazione	195
26. Mio	199
27. La gentilezza	203
28. A proposito del gridare... una storia	207
29. Il silenzio	209
30. La vita, rete di fili invisibili	213
31. La vita	217
<i>Le attività</i>	219

PARTE 3

La morte

1. La morte e la vita	263
2. Ogni cosa torna alla sua origine.....	267
3. Sul vivere e sul morire	271
4. Come possiamo prepararci al morire?.....	275
5. Premorte.....	277
6. Le diverse fasi	283
7. I tre giorni	289
8. L'accompagnamento.....	293
9. L'esperienza di accompagnamento.....	299
10. Le diverse tradizioni	307
11. Le pratiche di accompagnamento.....	313
Pratica Phowa	313
Prima modalità.....	314
Seconda modalità.....	315
Terza modalità	316
Pratica del Tonglen	316
Guru Yoga.....	317
12. I nostri avi	321
13. Il culto dei morti.....	325
14. Il lutto.....	329
15. Presenze di luce.....	335
16. Spiriti di luce sulla terra	345
17. E se tutto fosse manifesto.....	349
Conclusione	351
Per finire... una storia	355
Garuda e la ruota del destino	355

Il volo sul monte Kailasa	355
Il fascino della bellezza	355
Lo sguardo della morte	356
Il dilemma di Garuda	356
La compassione vince la saggezza	356
Il nascondiglio	356
Garuda deve sapere	356
Il dio della morte risponde	357
La ruota del destino	357
<i>Le attività</i>	359
Indice delle attività	369
Ringraziamenti	373
Bibliografia	375
L'Autrice	377

Prefazione

Siamo nati affinché la nostra anima, custodita dal nostro corpo, compisse il suo percorso evolutivo su questa terra con serenità e gioia.

La missione in questa vita è sviluppare al massimo la nostra essenza. Questo lo possiamo fare solo riuscendo a sciogliere fedeltà inconsce, legami e condizionamenti che ci conducono lontano da noi; cogliendo il giusto senso di ogni evento e il messaggio che ogni situazione racchiude in sé, aprendoci alla fiducia, all'amore, alla gioia.

Siamo nati per gioire, per essere felici e per amare. È vero, accade di soffrire, di essere delusi, feriti, ma non è la nostra condizione naturale, non ha nulla a che fare con l'essenza del nostro essere in questa vita. Se teniamo presente la gioia come motore, come punto di riferimento, molto presto smettiamo di interessarci alle disgrazie, ai problemi, alle complicazioni e sviluppiamo una meravigliosa capacità di riconoscere la bellezza della vita.

La vita terrena è racchiusa in un tempo determinato e, proprio per questo, va vissuta intensamente cogliendo ogni

momento, accogliendo e lasciando andare ciò che crea disagio, malessere, aprendoci alla leggerezza, all'abbondanza, al benessere. È in tal modo che potremo vivere al massimo le peculiarità che ognuno di noi racchiude in sé, andare verso il nostro meglio, trovare il giusto posto nella vita e accogliere con fiducia ogni opportunità di crescita.

La comprensione di tutto questo è in grado di trasformare la nostra esistenza dandoci l'opportunità di incontrare gli altri, aprendoci all'amore incondizionato e sentendoci parte di un tutto più grande di noi. E allora tutto il cammino su questa terra diventerà magia, scoperta, sorpresa e, quando sarà il momento di lasciare il corpo, saremo pronti ad andare incontro al nuovo con fiducia aprendoci all'amore universale.

Introduzione

Le riflessioni che vengono riportate e proposte in questo libro, partono da esperienze personali e professionali. Da diverso tempo ho iniziato un percorso di consapevolezza personale che mi ha condotto a pormi domande, a individuare sentieri, a leggere segnali e a camminare nel viaggio della vita, accompagnata da accoglienza, fiducia e consapevolezza.

Solo dopo aver fatto un bel pezzo di strada guardando dentro di me, ho sentito che era arrivato il momento di condividere con altri le mie esperienze, così, rispondendo a richieste anche esterne, ho iniziato a condurre seminari, percorsi di crescita personale, tenere docenze e incontri individuali. Il mio unico fine era ed è quello di mettere a disposizione di altri gli insegnamenti appresi, le mie comprensioni, le mie esperienze, in modo da divulgare consapevolezza e benessere.

Le considerazioni, le riflessioni, le proposte operative riportate in questo testo sono frutto di questi seminari e riguardano grandi temi universali, temi che hanno interessato

gli uomini di tutti i tempi e che, solo nella profondità dell'animo, ciascuno di noi può comprendere: da dove arriviamo, perché siamo qua su questa terra e dove andremo. È vero, non possiamo rispondere scientificamente a tali domande, non abbiamo certezze assolute riguardo al senso del nostro cammino su questa meravigliosa terra, ma abbiamo un sentire, una visione, una percezione, un'intuizione che ci può condurre a leggere segnali, individuare percorsi, produrre situazioni che ci aiutano a comprendere e camminare sulla strada della vita in sintonia con ciò che nella profondità della nostra anima siamo.

Siamo su questa terra per essere felici, ma per riuscirci è importante intuire la nostra missione, il nostro progetto animico, come raggiungere la serenità e come, al tempo dovuto, lasciare alle spalle esperienze fisiche per fluttuare in uno spazio diverso abbandonando ciò che è terreno per intraprendere un ulteriore cammino che sarà poi l'inizio di un nuovo cerchio di nascita, vita, morte.

So che questo testo è una goccia in mezzo al mare ma, come una goccia caduta nell'acqua può produrre cerchi sempre più grandi, così mi auguro sia la lettura di questo libro; una goccia di consapevolezza e di curiosità per intraprendere una nuova strada durante il cammino su questa terra.



PARTE 1

La nascita

1

Prima della nascita

Nascita e morte vanno di pari passo nel ciclo eterno della vita.

SRI ANANDAMAYI MA

La nostra vita inizia ben prima della nostra nascita e va ben oltre la nostra morte. Nascita e morte sono due facce della vita, due varchi da attraversare per passare da uno stato energetico a un altro. Due portali che ci aprono verso nuovi orizzonti e nuove mete. Del resto la morte arriva perché siamo nati, per cui se nasciamo, arrivati all'apice della nostra vita e della nostra missione sulla terra, dobbiamo morire per poi, se necessario, rinascere. Mentre la nascita ci permette la vita su questo piano di esistenza terreno, con degli strumenti che ci consentono di realizzare lo scopo della nostra vita, la morte indirizza la nostra vita su altri piani di esistenza e di coscienza che ci permettono di ricongiungerci allo stato in cui eravamo prima della nascita, con consapevolezza e stati di coscienza differenti rispetto a quelli con cui siamo nati.

Riprendendo e condividendo il pensiero di Platone¹, il fatto di essere qui e ora non è un caso, ciascuno viene al

¹ Platone (Atene, 428-427 a.C. – Atene, 348-347 a.C.) attraverso il mito di Er, narrato nella *Repubblica*, descrive come le anime, prima di reincarnarsi,

Le attività

Al termine di ogni capitolo vengono proposte delle attività e delle meditazioni il cui intento è quello di favorire il processo di consapevolezza personale. Rappresentano una possibilità di prenderci del tempo per essere presenti a noi stessi, a ciò che sentiamo, percepiamo, pensiamo; un modo per allargare il nostro sguardo, osservare gli eventi che incontriamo nella vita da diverse prospettive e, soprattutto, un mezzo per scrutare in profondità dentro di noi, per scardinare vecchi schemi comportamentali ed emotivi ripetitivi, in modo da ampliare la visione di noi stessi e del mondo e fare emergere ciò che di solito teniamo nascosto nel nostro cuore.

Nello svolgere le diverse proposte operative ciò che è importante non è tanto l'esito finale o la ricerca di un lieto fine, ma essere attenti e presenti al processo che mettiamo in atto dentro di noi mentre una domanda, una meditazione, un'attività, ci conducono a osservare, definire, portare alla luce sensazioni, emozioni, vissuti dei quali, pur facendo parte di noi, solitamente evitiamo di assumerci la responsabilità, di sentirli e viverli.

A volte potrebbe essere necessario ripetere l'attività sia per consolidare il processo, sia perché, ripetendola in momenti dif-

ferenti, potremmo scoprire altri aspetti di noi fino a quel giorno non emersi e così aprirci a nuove comprensioni. È evidente che l'attività va rivissuta in presenza e con curiosità come se fosse la prima volta. Solo in questo modo potremo scoprire qualcosa di nuovo, qualcosa che ancora non era emerso.

Prendiamoci quindi del tempo, dello spazio da dedicarci e dirigiamo il nostro sguardo dentro di noi in modo da scorgere, attraverso le attività e le meditazioni proposte, nuove strade per dialogare, ascoltare, sentire e camminare sulla strada della vita.

1. Gli antenati (meditazione)

Dal latino “*meditatio*”, “riflessione, pensiero, pratica, esercizio”.

È importante quando si medita trovare uno spazio e un luogo nostro, aprirci all'ascolto interiore portando la nostra attenzione consapevolmente verso ciò che sentiamo, pensiamo, percepiamo qui e ora. È più facile che questo accada se ci facciamo accompagnare dal respiro e impariamo ad astenerci da giudizi, interpretazioni e obiettivi.

Quando ti senti pronto puoi chiudere gli occhi e metterti in ascolto del tuo respiro.

Immagina di camminare lentamente, fino a raggiungere un luogo protetto da una natura vigorosa.

Al centro di questa radura troverai un falò, siediti a qualche metro di distanza e visualizza l'arrivo dei componenti della tua famiglia che inizieranno a sedersi uno alla volta accanto a te partendo dalla tua destra. Tua madre, tuo padre, i nonni materni, paterni e così via di generazione in generazione. Alcuni non li conosci nemmeno... non hai mai sentito parlare di loro... magari li percepisci come ombre irriconoscibili ma comunque presenti... anche loro fanno parte di te come tu fai parte di loro... molti all'interno del cerchio sono già morti ma continuano a essere presenti, forse stanno aspettando qualcosa... aspettando

di poterti vedere e di essere guardati... tu guardi ognuno di loro e gli dici *“Ora ti vedo e ti onoro”*. Lentamente tutti si prendono per mano e formano un cerchio intorno al fuoco.

Anche tu fai parte del cerchio insieme a quelli che ti sono vicini... i tuoi genitori, i tuoi nonni, i tuoi fratelli, i tuoi zii... tutti si guardano con amore e anche tu li guardi con amore e ti fai guardare... percepisci l'effetto della loro presenza... li guardi e ripeti mentalmente *“Queste sono le mie radici, le mie origini”*... respira profondamente. Immagina ora di spostare la tua attenzione su ognuno di loro, per salutarlo o per conoscerlo per la prima volta... osservali lentamente, con gratitudine e porta ognuno di loro nel tuo cuore, senti l'effetto della loro presenza... nel tuo cuore sai che da ognuno di loro hai ricevuto qualcosa... ognuno ti ha trasmesso una qualità... ogni volta che incroci un loro sguardo ripeti mentalmente: *“Grazie”*... continua a ringraziare... resta in ascolto... respira profondamente... e accogli ognuno di loro nel tuo cuore... ogni sensazione... ogni emozione osservalo e offrilo al fuoco affinché possa trasformarsi. Quando senti che è arrivato il momento per te più opportuno, saluta tutti ringraziando per il prezioso incontro... *“Grazie per quanto mi avete donato. Vi chiedo di guardarmi con benevolenza e di benedire il mio cammino mentre compio il mio destino e costruisco la mia strada verso il futuro. Vi porto tutti nel mio cuore”*. Ora fai un profondo inchino a tutti loro... alcuni di loro chiudono gli occhi e si incamminano nel regno dei morti e restano in pace... tu li lasci andare senza pretese, desideri, preoccupazioni... ti senti libero e lasci che loro siano liberi di andare... restano i vivi, i quali si tengono per mano ancora un po' e si guardano con amore, poi le mani si sciolgono e ognuno va per la sua strada legato e libero nell'amore.

Ora anche tu ti giri e ti allontani lasciando che il fuoco lentamente si spenga e tu possa riprendere il tuo cammino con dentro di te la forza delle tue radici.

Scrivi due lettere: una di ringraziamento ai tuoi antenati dove manifesti la tua gratitudine, l'altra immagina che siano



PARTE 2

La vita

1

Il fluire della vita

La vita è un sogno dal quale ci si sveglia morendo.

VIRGILIA WOOLF

La vita è un processo, un fluire dove non vi sono percorsi già tracciati e prevedibili, binari prestabiliti, ma cammini che si svelano passo dopo passo, a mano a mano che avanziamo sulla strada della vita. A volte il percorso è pieno di rami, stralci, rovi che, con pazienza e fiducia, dobbiamo togliere, altre volte una nebbia fitta avvolge il nostro viaggio, altre ancora ci sembra di vagare nel buio tanto da non vedere la via, finché all'improvviso le nubi si diradano e un raggio di sole avvolge il nostro percorso. Altre volte invece il nostro cammino è completamente illuminato e allora ci stupiamo della bellezza e dell'armonia che ci circonda. In ogni caso, qualunque siano le condizioni previste, è quella la nostra strada. Non possiamo decidere quale e come sia ma possiamo decidere come percorrerla sapendo che, se vogliamo, possiamo sempre fermarci un po', ascoltarci, attendere che la nebbia svanisca o il buio venga illuminato da un raggio di sole, in modo che la visibilità torni ad accompagnare il nostro cammino.

Proprio nei momenti più bui non dobbiamo dimenticare che niente è per sempre, tutto è in divenire costante e

Le attività

1. Anima, corpo, mente

Procurati dei colori e tre fogli. Su un foglio scrivi “mente”, su uno “anima”, su un altro “corpo”.

- Sali su quello con su scritto “corpo”, nota sensazioni, emozioni, percezioni corporee che hai. Porta l'attenzione al respiro, poi al cuore che batte, ai polmoni e alla cassa toracica, al tuo addome, all'intestino...
Esci dal foglio, muovi il corpo, prendi dei colori e in modo informale disegna quanto hai sentito e provato.
- Ora fai la stessa esperienza salendo sul foglio con scritto “mente”. Osserva i tuoi pensieri, le tue aspettative e le sensazioni che provi quando sei dentro alle tue convinzioni. Nota in quale parte del corpo si trova la tua energia in questo momento.
Esci dal foglio, muovi il corpo, prendi un colore, improvvisa una forma o immagine tenendo conto di quanto hai sentito e provato.

- Sali sul foglio con su scritto “anima” e porta la tua attenzione a quando sei in sintonia con la tua anima, a dove si dirige la tua energia quando sei esclusivamente dentro all’aspetto spirituale. Nota che tipo di sensazione avverti nel corpo.
Esci dal foglio, muovi il corpo, prendi un colore e, lasciando una tua traccia sul foglio, improvvisa una forma o immagine tenendo conto di quanto hai sentito e provato.
- Ora prendi tutti e tre i fogli, posizionali uno sopra all’altro e sali sopra a essi. Porta una parte della tua attenzione alla mente, una al corpo, una all’anima e individua le sensazioni che nascono quando ti permetti di ascoltarle contemporaneamente o tenere conto di ogni tuo aspetto.
Esci dal foglio, muovi il corpo, prendi un colore e improvvisa una forma o immagina che sia in sintonia con ciò che senti.

2. Porto attenzione da fuori a dentro di me (meditazione)

Individua un luogo tranquillo e posizionati seduto o disteso... man mano che ne senti la necessità accomoda il tuo corpo in modo che sia ben sostenuto e piacevolmente rilassato... non c’è nulla in questo momento che tu debba fare se non trovare una posizione comoda lasciando al corpo la libertà di movimento... lasciando che sia il respiro ad accompagnarti nel rilassamento... Può essere più facile riposare in te stesso accompagnato dal respiro... a poco a poco i muscoli si rilassano... le tensioni una dopo l’altra si rilasciano e trovi il modo di essere comodo... comodo dentro... comodo in te stesso... mentre il tuo respiro ti accompagna... a ogni inspirazione ricevi l’aria e a ogni espirazione la lasci andare e ti raccogli sempre di più dentro di te... respiro dopo respiro con ogni espirazione c’è un piccolo rilassamento... mentre piano pia-

4. Io e l'universo (meditazione)

Individua un posto tranquillo, meglio se all'aperto (in giardino o sul balcone) o vicino a una finestra. Siedi comodamente in modo che il corpo sia ben sostenuto.

Inizia a fare respiri ampi e profondi indirizzando l'aria prima nei polmoni e poi nella pancia... continua fino a quando il respiro non diventa profondo e regolare. Quando la respirazione diventa fluida e lenta, poni l'attenzione ai suoni, ai rumori, ai silenzi che percepisci, ogni suono racconta il mondo intorno a te.

Individua tutti i suoni, tutti i colori, tutta la bellezza che ti circonda e immagina di metterli in una grande sfera fatta di un elemento fluido e in movimento. La sfera può essere composta di acqua (fiume) o di una luce blu (cielo) oppure di materia luminosa (sole).

Adesso immagina di vedere questa sfera avvicinarsi a te e lentamente coinvolgerti, inglobarti. Prenditi del tempo fino a farti diventare parte dell'energia della sfera.

Attraverso la tua respirazione la muovi a tuo piacere. Trova il tuo ritmo e gioca insieme a lei. Prenditi del tempo.

Ora visualizza le tue mani che prendono questa sfera, la allontanano da te e la riportano all'esterno.

Allargando le braccia, dilata la sfera all'infinito, in modo da poterla estendere il più possibile: suoni, colori, bellezza, energia, respiro, pensiero diventano tutt'uno. Lei si muove e tu con lei. Il suo e il tuo ritmo diventano un tutt'uno.

Ora puoi sentirti allineato e parte del pulsare del mondo, in armonia, completamente immerso.

Torna lentamente a te stesso, al tuo respiro lento e profondo e ringrazia Madre Terra per la vita che ti dà in ogni istante.



Inquadra il
QR code per
ascoltare l'audio



PARTE 3

La morte

1

La morte e la vita

In molte religioni e culture la morte è vista e considerata come parte della vita, è accolta e integrata nel cammino dell'esistenza. Non possiamo dire la stessa cosa della cultura occidentale, dove l'approccio a questa parte della vita è molto diverso. Ancora oggi viene vista come la fine della vita ed è considerata da molti un tabù. Viviamo rincorrendo freneticamente la giovinezza cercando di allungare il nostro tempo sulla terra il più possibile, senza renderci conto che molto spesso non facciamo altro che prolungare solo la nostra vecchiaia, il nostro periodo di decadimento fisico e, a volte, psichico.

Ciò che ancora sfugge è che l'evento chiamato morte è solo un punto di una spirale perché niente ferma la vita e niente è mai uguale a se stesso nell'evoluzione.

Ogni fenomeno, infatti, vive e muore in ogni istante. Niente rimane immutato. Tutto si trasforma. La natura, il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre esperienze, la nostra vita cambiano continuamente. La nostra coscienza evolve costantemente anche dopo il termine della nostra vita sulla terra.

Indice delle attività

PARTE 1 La nascita

1. Gli antenati (meditazione)	74
2. Mio padre e mia madre (meditazione)	76
3. La gravidanza di mia madre: domande	77
4. Mia madre (meditazione)	78
5. Il mio prenatale: passaggi prenatali importanti	79
6. La nascita che vorrei	81
7. Il movimento interrotto	81

PARTE 2 La vita

1. Anima, corpo, mente	219
2. Porto attenzione da fuori a dentro di me (meditazione)	220
3. La meta dell'anima	222
4. Io e l'universo (meditazione)	223
5. Il lato sottile delle cose	224
6. Consapevolezza corporea delle giunture	224
7. Il sintomo e il vantaggio nascosto	226
Tappe	226

8. Pensieri, emozioni, essenza	228
9. Ascolto il mio corpo (meditazione)	229
10. Le emozioni	230
11. Diversi aspetti della personalità (meditazione)	234
12. Sulle polarità della mente.....	235
13. Sul ricevere.....	237
14. Ricevere senza prendere	238
15. La linea della vita	239
Periodi.....	239
16. Consapevolmente (meditazione)	240
17. Realizzazione degli intenti.....	241
18. Sofferenza e dolore	242
19. La prima accoglienza.....	242
20. Alla fonte di me stesso (meditazione).....	243
21. Abbondanza e denaro.....	244
Aprire le porte all'abbondanza.....	245
22. Vecchie abitudini da cambiare.....	245
23. Cerchi magici	246
24. Ricordi piacevoli	246
25. Rallentare	247
26. I miei confini	248
Dire no	249
27. Il confronto.....	249
28. Guardo con occhi nuovi mio padre, mia madre	250
29. Lasciare andare mio figlio.....	252
30. La relazione.....	253
Altra attività	253
31. Affidarsi a qualcosa di più grande	254
32. Parole gentili	255
33. Le qualità dell'anima (meditazione)	255

PARTE 3 La morte

1. La mia vita	359
2. Sospesi da realizzare	360
3. La gratitudine – Tre lettere	360
4. Il testamento scritto.....	360
5. Come vorrei che avvenisse la mia morte	361

6. Sospesi da chiudere.....	361
7. Il lasciar andare in tre giorni	362
8. Rimpianti	362
9. La purificazione (meditazione).....	363
10. L'albero genealogico – Che cosa ricevo dai miei avi.....	366
11. Il mio testamento funebre	366
12. Lettera indirizzata a te stesso.....	367

L'Autrice

Counselor sistemico, Donatella Celli è laureata in Pedagogia e Filosofia, diplomata in MusicArTerapia, con una formazione sulle Costellazioni Familiari e Sistemiche, in Comunicazione. Ha conseguito un Master sul disagio preadolescenziale e una formazione in Somatic Experiencing.

Svolge, da più di vent'anni, la sua attività nell'ambito dell'insegnamento, della formazione, della consulenza. Conduce sessioni individuali e incontri di gruppo di Costellazioni Familiari Integrate.

È autrice di *Oltre il limite* (Edizioni Magi), *Il sentire dei bambini* (Tecniche Nuove), *I bambini, le relazioni, i traumi* (Tecniche Nuove), *Genitori e figli felici e imperfetti* (Tecniche Nuove), *Mamma, papà giochiamo insieme?*



(Tecniche Nuove), *Attenti, concentrati, presenti* (Tecniche Nuove).

cellidonatella1@gmail.com

<https://www.donatellacelli.it/>



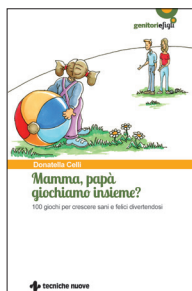
**Il sentire
dei bambini**
Dall'arte alle
Costellazioni Familiari
Pag. 184 – 12,90 €
ISBN 978-88-481-2191-0



**I bambini, le
relazioni, i traumi**
Costellazioni familiari
e Somatic Experiencing
Pag. 228 – 17,90 €
ISBN 978-88-481-2529-1



**Genitori e
figli FELICI
E IMPERFETTI**
Le strade da percorrere
attraverso una
pedagogia sistemica
integrata
Pag. 240 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-3121-6



**Mamma, papà
giochiamo
insieme?**
100 giochi per crescere
sani e felici divertendosi
Pag. 152 – 13,90 €
ISBN 978-88-481-3318-0



**Attenti,
concentrati,
presenti**
Come aiutare i bambini
a stimolare l'attenzione
Pag. 208 – 15,90 €
ISBN 978-88-481-3961-8

Come ordinare

web

www.tecnichenuove.com

e-mail

vendite-libri@tecnichenuove.com

telefono

0239090440

fax

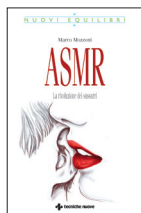
0239090335



DELLA STESSA COLLANA NUOVI EQUILIBRI

La collana propone libri pensati per nutrire l'anima e favorire equilibrio e benessere interiore. I volumi si articolano principalmente in tre direzioni:

- **Psicosomatica accessibile**, che spiega il legame tra mente, corpo e anima in modo semplice ma rigoroso.
- **Benessere e autoaiuto**, con testi pratici per conoscersi meglio, migliorare le relazioni e avvicinarsi all'autoterapia.
- **Comprensione delle dinamiche umane**, per illuminare i meccanismi dei rapporti sociali e familiari e vivere con maggiore autenticità e serenità.



ASMR

La rivoluzione dei sussurri

Marco Mozzoni

Pag. 192 – 13,90 €

ISBN 978-88-481-3982-3

Autoipnosi

Esprimi il tuo potenziale sfruttando le risorse della mente

Valerie Austin

Pag. 184 – 17,90 €

ISBN 978-88-481-3255-8

Dall'attenzione alla compassione

Il contributo della mindfulness per una trasformazione etica ed estetica delle vite e degli ambienti di lavoro

Monica Maria Cavallo

Pag. 144 – 14,90 €

ISBN 978-88-481-4689-0

Esci di testa... entra nel cuore

Prendi la via del Risveglio e realizza te stesso

Marilù Mengoni

Pag. 168 – 12,90 €

ISBN 978-88-481-3110-0

Ferirsi l'anima

Comprendere l'autolesionismo giovanile alla luce delle Costellazioni Familiari

Giuseppina Rotondi

Pag. 200 – 16,90 €

ISBN 978-88-481-4938-9

Essere felici ORA!

Una persona felice è una persona sana

Franco Bianchi

Pag. 208 – 15,90 €

ISBN 978-88-481-3062-2



Gli ormoni del benessere

Scopri come ritrovare energia e gioia con metodi naturali

Karim Reggad

Pag. 216 – 16,90 €

ISBN 978-88-481-4818-4



La guida alla Guarigione Energetica

32 esercizi per superare stress, ansia e traumi

Cyndi Dale

Pag. 424 – 27,90 €

ISBN 978-88-481-4812-2



La fisica dell'anima **III Edizione ampliata**

Fabio Marchesi
Pag. 584 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-3252-7



La forza della femminilità

Amare non è soffrire
Eva-Maria Zurhorst
Pag. 352 – 21,90 €
ISBN 978-88-481-4242-7

La psicologia del benessere **II Edizione**

Un percorso positivo per la mente
Leonardo Milani
Pag. 192 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-4879-5



Lo psicodramma

Un'esperienza forte quanto la vita stessa
Corinne Gal
Pag. 242 – 18,90 €
ISBN 978-88-481-3739-3

Liberarsi dalla depressione **in 8 passi**

Vincere il male oscuro con gli insegnamenti della Mindfulness
Marco Gradassi
Pag. 136 – 11,90 €
ISBN 978-88-481-3166-7

Mi prendo cura di me

Manuale di self-care per un nuovo equilibrio fisico e mentale
Gill Hasson
Pag. 192 – 15,90 €
ISBN 978-88-481-4161-1



Stress malattia dell'anima

Un viaggio dentro la coscienza per conquistare armonia e benessere con le tecniche introspettive
Manuela Pompa
Pag. 288 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-3921-2

Sulle ali dello sciamano

La via per la conoscenza interiore e l'autoguarigione
Luciano Zambotti
Pag. 318 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-3600-6



Tantra

II Edizione

Un modo di vivere e di amare
Radha C. Luglio
Pag. 312 – 18,90 €
ISBN 978-88-481-4900-6

UN PERCORSO PERSONALE E PROFESSIONALE
CHE SI TRASFORMA IN INSEGNAMENTI, SEMINARI E PRATICHE
DI CRESCITA INTERIORE.

Le riflessioni e le attività proposte toccano temi universali con cui l'umanità, in ogni tempo e cultura, si è confrontata: da dove veniamo, perché siamo qui, dove andremo quando il nostro cammino terreno giungerà al termine. Non possediamo risposte assolute a questi interrogativi, ma abbiamo un sentire, una visione, un'intuizione. Se coltivati con consapevolezza, questi strumenti interiori possono aiutarci a riconoscere segnali, orientare le scelte e trovare armonia con ciò che siamo.

Solo vivendo pienamente la nostra vita potremo, quando sarà il momento, lasciare andare ciò che è terreno e intraprendere un nuovo viaggio, forse l'inizio di un altro cerchio.



Donatella Celli, pedagoga e counselor sistemico, ha conseguito un Master sul disagio preadolescenziale, un diploma in MusicArTerapia nella Globalità dei Linguaggi e una formazione in Costellazioni Familiari, Comunicazione e Somatic Experiencing.

È docente di Pedagogia Sistemica Integrata e Costellazioni Familiari, e conduce percorsi di mindfulness e consapevolezza personale.

Tiene sessioni individuali di Costellazioni Familiari, Somatic Experiencing e mindfulness. Con *Tecniche Nuove* ha pubblicato: *Il sentire dei bambini* (2008), *I bambini, le relazioni, i traumi* (2010), *Genitori e figli felici e imperfetti* (2016), *Mamma, papà giochiamo insieme?* (2016), *Attenti, concentrati, presenti* (2019).

€ 24,90

ISBN 978-88-481-4972-3



9 788848 149723