

Patricia Martina

# LA CURANDERA MODERNA

Connettiti con il tuo Sciamano Interiore  
e vivi in modo autentico

Prefazione di Roy Martina



L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

---

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

Titolo originale: Van Meisje tot Medicijnvrouw  
Copyright © 2008 Uitgeverij Solarus.

[www.innermedicinewoman.com](http://www.innermedicinewoman.com)  
[www.yahete.it](http://www.yahete.it)  
[www.donnaautentica.com](http://www.donnaautentica.com)

*Traduzione:* Maria Luisa Sangalli

*Editing:* Enza Casalino

*Revisione:* Katia Prando, Sonia Vagnetti

*Illustrazioni:* Adriana Di Pietro

*Copertina e Impaginazione:* Matteo Venturi

*Stampa:* Fotolito Graphicolor snc Città di Castello (PG)

I Edizione: Ottobre 2011

© 2011 Edizioni My Life

[www.edizionimylife.it](http://www.edizionimylife.it)

Via Garibaldi, 77

47853 Coriano di Rimini

ISBN 978-88-6386-155-6

# Indice

## **Prefazione:**

Il Regno della Famiglia: da fratello ad anima gemella . . .9

## **Introduzione:**

L'origine dei Regni e la loro composizione . . . . .13

## **Il Regno degli Animali:**

Da farfalla ad aquila. . . . .25

## **Il Regno dei Chakra:**

Dalla stabilità alla trasformazione . . . . .67

## **Il Regno delle Emozioni:**

Dall'insicurezza alla stabilità . . . . .125

## **Il Regno degli Elementi:**

Dalla terra al cielo . . . . .155

## **Il Regno della Guarigione:**

Dall'anemia al benessere . . . . .173

## **Il Regno della Creatività:**

Dalla materia allo spirito . . . . .189

<b>Il Regno del Movimento:</b>	
Dai primi passi alla danza estatica . . . . .	.203
<b>Il Regno dell'Amore:</b>	
Dall'infatuazione all'amore incondizionato. . . . .	.223
<b>Il Regno della Fede:</b>	
Dalla religione alla magia . . . . .	.243
<b>Il Regno della Psicologia:</b>	
Dalla struttura del carattere all'archetipo . . . . .	.253
<b>Il Regno delle Donne:</b>	
Dalla ragazza dell'isola alla cosmopolita . . . . .	.281
<b>Il Regno della Mitologia:</b>	
Dagli occhi di una donna agli occhi della Curandera. .299	
<b>Il Regno dello Sciamano:</b>	
Il cammino della Curandera Moderna . . . . .	.317
<b>Postfazione:</b>	
Il Regno della Gratitude . . . . .	.345
<b>Il Regno delle Informazioni:</b>	
Il Regno delle Fonti e della Letteratura . . . . .	.349

# Prefazione

## Il Regno della Famiglia: da fratello ad anima gemella

**È** per me un grande onore scrivere la prefazione per il libro che Patricia Martina, mia sorella e anima gemella, ha appena concluso.

I miei genitori hanno avuto una prole numerosa; i primi quattro nati erano tutti maschi. Il primo morì quando era ancora in fasce; dovette ripetere nuovamente tutto il percorso per tornare una seconda volta sulla Terra e si ripresentò poco tempo dopo nel corpo di Arnold. Quando venne il mio turno, mi chiamarono Roland, che è l'anagramma di Arnold. Poi la vena creativa dei nostri genitori si esaurì, così al terzo figlio fu dato il nome di Renè, meno fantasioso ma sicuramente breve ed efficace. I primi tre bambini della famiglia nacquero in diversi luoghi dell'isola di Curaçao, poi viaggiammo in tutte le Antille olandesi dove nacquero, in località sempre diverse, altri cinque membri della famiglia Martina.

Patricia fu la prima femmina. Noi maschietti eravamo felici di avere con noi una bimbetta che non sapeva fare nulla. Patsy, come la chiamavamo noi, non impiegò molto a trasformarsi in un vero e proprio maschiaccio e iniziò a seguirci in ogni nostra impresa. La

stimavamo moltissimo; aveva una soglia del dolore altissima ed era davvero divertente giocare con lei; così si formò il nostro piccolo clan Martina. Il gruppo perse un membro quando, nel 1969, Arnold partì per l'Olanda per iscriversi all'Accademia di polizia e diventare poliziotto. L'anno successivo fu il mio turno: anche io abbandonai le Antille per studiare medicina in Olanda, dove trascorsi sette anni; una volta conclusi gli studi universitari tornai nei Caraibi per il tirocinio e, successivamente, per lavorare come medico.

In quel periodo condivisi la casa dei nostri genitori con Arnold perché mio padre era stato nuovamente trasferito, questa volta da Curaçao ad Aruba. Dopo un anno, nel 1978, tornai di nuovo in Olanda per specializzarmi in agopuntura e medicina olistica. Alla fine del 1979, ero ufficialmente un medico, agopuntore, omeopata e nutrizionista. L'anno successivo inaugurai il mio studio. Nel frattempo Patsy era cresciuta e si era iscritta all'Accademia di pedagogia dove frequentava l'ultimo anno di corso. Quando scopri che stavo cercando un assistente per il mio studio, prese il primo volo per l'Olanda e mi disse che sentiva di essere la persona perfetta per quel ruolo. La sua prontezza mi sorprese a tal punto che non pensai nemmeno di rifiutare l'offerta.

E non me ne sono mai pentito! Per anni è stata (ed è ancora) una perfetta amministratrice e un grande sostegno, e si è sempre presa cura di me. Insieme abbiamo affrontato piccoli ma avventurosi viaggi in tutto il mondo: Curaçao, Aruba, America, Asia e Olanda. Per circa ventisette anni, con brevi periodi di pausa durante i quali ha messo al mondo i suoi due bambini e si è dedicata ai suoi studi, abbiamo sempre lavorato insieme. Ancora oggi è il mio braccio destro e controlla le mie finanze e l'organizzazione dello studio.

In questo lungo periodo è cresciuta moltissimo: ho visto una ragazzina insicura, che si occupava delle persone in modo divertente e rispettoso, diventare una grande esperta di medicina olistica e di sciamanesimo, un'ottima istruttrice e una perfetta trai-

ner, mentore e mediatrice in ogni genere di situazione. Conosce il cerchio e il cappello (un'espressione olandese per definire una persona molto competente e colta); è come se fossimo pane e burro e sappiamo che siamo nati per sostenerci a vicenda, indipendentemente da ciò che accade. In lei vedo una donna meravigliosa che segue il proprio percorso e vive la vita che ha scelto. In parte sotto la mia tutela, si è evoluta passo dopo passo mentre cresceva i suoi bambini per farli diventare due giovani uomini equilibrati. Adesso è il momento di mostrare la sua anima al mondo, di uscire allo scoperto; di smettere di essere l'assistente o la sorella di Roy Martina per essere se stessa, Tonanzin.

Sì, sarà sempre mia sorella ma ormai i ruoli sono cambiati. Si è conquistata la sua laurea all'università della vita ed è giunto il tempo in cui lei stessa prenda gli altri sotto la sua tutela per aiutarli a scoprire i loro poteri, il loro lato mistico e il loro destino.

Nutro un'infinita stima per lei; è dotata di una grande saggezza, di esperienza e, soprattutto, di un'infinita pazienza; sono certo che saprà guidare molte persone nel processo di crescita e dare loro gli strumenti necessari per procedere da soli nel cammino. Il cerchio si chiude e ora è il mio turno di osservare, di essere l'apprendista e il compagno di viaggio.

Leggendo queste pagine ho ritrovato molte cose del passato e le ho rivissute; ho capito che è un libro pieno di calore, scritto con passione autentica.

Auguro a mia sorella di ottenere un'immensa fortuna e di essere forte e saggia mentre percorre la sua strada. Sarò sempre al suo fianco come amico, fratello e anima gemella.

*Roy Martina*  
Jupiter, Florida  
10 Aprile 2007





# Introduzione

## L'origine dei Regni e la loro composizione

**I**n una cupa mattina del 2005 mi svegliai con la testa piena di parole e sentivo di doverle scrivere. Prima, quando mi accadeva, mi limitavo ad alzarmi e a buttare giù una poesia. Questa volta, invece, sapevo che quelle parole erano destinate a diventare un libro.

Ma perché scriverlo? Su cosa? La donna nella medicina moderna? Sarei stata in grado di scrivere? Sì, in effetti me la cavavo. Da quando avevo imparato a tenere in mano una penna, avevo iniziato a comporre poesie e brevi racconti su ciò che mi accadeva e su tutto ciò che vedevo e osservavo.

Quando frequentavo le scuole superiori, alcuni miei compagni di classe arrivavano perfino a pagarmi perché scrivessi per loro le poesie per i biglietti di auguri che accompagnano i regali il giorno di San Nicola; in Olanda e nelle ex colonie olandesi è tradizione comprare doni che costano circa cinque fiorini (la moneta che si usa nelle isole), impacchettarli, corredarli con una breve poesia e scambiarseli in modo casuale. Per gli studenti non era un problema acquistare qualche piccolo dono o avvolgerlo in un grazioso

pacchetto ma quasi tutti detestavano comporre versi. Poiché io invece adoravo scrivere, lo facevo al posto loro e ricevevo anche dei soldi.

Altri mi chiedevano di compilare le loro giustificazioni per le assenze; a volte qualche compagno di classe saltava le lezioni che non gli piacevano e, poiché ovviamente i genitori non dovevano scoprirlo, si rivolgeva a me per farsi aiutare. In realtà lo feci per poco tempo perché io per prima non avrei mai marinato la scuola e questo comportamento era contro la mia coscienza. All'inizio, però, ne ero felice perché ero molto timida, e in quel modo ottenevo l'attenzione e la simpatia dei miei compagni.

Adoravo giocare con le parole e non perdevo occasione per farlo, che si trattasse di un biglietto di auguri per un compleanno o di una tenera poesiola da nascondere nel cassetto di mio padre per fargli una sorpresa; quando la trovava mi chiamava perché la leggessi ad alta voce per lui.

Una volta vidi i suoi occhi brillare quando recitai i miei primi versi in francese; avevo ereditato la sua passione per le lingue.

In passato ho reso felici molte persone con le mie poesie e con i miei racconti. Dove sono finite ora tutte queste storie? Le ho sempre considerate come elementi pertinenti a fasi della mia vita e, alla conclusione di ciascuna, avevo l'abitudine di gettare via tutte le cose vecchie per fare spazio a quelle nuove. È uno dei motivi per cui amo viaggiare e trasferirmi spesso: posso liberarmi di tutti gli oggetti che non mi servono più e ricominciare da zero.

A questo punto sono certa che ti starai chiedendo: "Tutto questo è comprensibile, Patricia, ma per quale motivo adesso dovresti scrivere un libro sulla forza della donna?".

Rispondo così: "Lo faccio semplicemente perché sento che è la cosa giusta e perché in questa fase della mia vita ascolto sempre ciò che mi dice l'istinto."

Un paio di anni fa mio fratello Roy mi suggerì di scrivere un libro con lui; avrei dovuto occuparmi della parte riguardante le donne e lui avrebbe pensato a quella sugli uomini. Ma per me non era il momento giusto... Ora invece so che sono pronta per farlo. Ho anche un motivo speciale: dopo un rito, uno sciamano mi ha attribuito il nome di Tonanzin (che significa Donna, Madre Terra) e mi ha detto che è giunto per me il tempo di condividere il mio sapere con tutti gli uomini e le donne, di aiutarli a sentire il pianto di dolore di Madre Terra e di Padre Cielo, affinché ognuno decida di impegnarsi per rendere più accogliente il nostro Pianeta, in modo che tutti gli esseri possano vivere felici.

Questo libro parla delle donne e a loro è dedicato.

Non ci sono già abbastanza libri su questo argomento? E non ci sono abbastanza donne consapevoli del proprio potere femminile, di essere vere dee e di essere libere di scegliere il proprio destino?

In parte è vero, ma troppo spesso incontro donne che si lasciano vivere, che non osano sfruttare la propria energia femminile o che non sono nemmeno consapevoli di conservarla in se stesse.

Lavorando come coach e terapeuta, ho avuto l'occasione di parlare con tantissime persone. Molte donne soffrono in silenzio, sono frustrate e credono che non valga la pena godersi la propria femminilità perché sono convinte di non averne il diritto e non sanno amare se stesse. Sono mogli, fidanzate o madri e, in quanto tali, accettano il proprio destino. Accade anche a moltissime donne emancipate, in tutto il mondo; succede persino a chi riveste posizioni importanti in grandi aziende, a persone determinate che non hanno paura di esprimere chiaramente il proprio punto di vista.

Molte di loro ingaggiano una lotta furiosa e infinita con se stesse e continuano a combattere silenziosamente contro il mondo. Devono arrabattarsi in ogni modo e faticare per resistere in una

società dominata dagli uomini. In quanto donna, devi impegnarti molto più di un uomo per avere successo.

Nel corso degli anni ho parlato con molte donne realizzate e le ho aiutate a scoprire la loro forza, il loro potere interiore perché comprendessero che non devono accettare di soffrire in silenzio, che possono decidere in modo consapevole di vivere attivamente la propria vita e di usare la loro medicina interiore; sono molto più di quanto credono e devono scoprire la loro natura: sono dee e Curandere.

Siamo riuscite a fare un passo avanti, come dimostrato da alcune trasmissioni televisive come la serie *Streghe*, che parla di tre sorelle con poteri paranormali che insieme salvano il mondo, oppure *Desperate Housewives*, le cui protagoniste sono donne così insoddisfatte che farebbero di tutto (spesso provocando danni ad altri) per tentare di vivere la propria vita o per decidere il proprio destino.

Hai mai visto *Sex and the City*? Racconta di donne che parlano esplicitamente di sesso, proprio come fanno gli uomini.

È passato il tempo in cui solo donne di dubbia reputazione o le prostitute mettevano in mostra il proprio corpo; oggi sono in molte che sembrano esserne fiere e vogliono che tutto il mondo lo sappia. Dico “sembrano” perché il loro orgoglio potrebbe essere solo qualcosa di superficiale; approfondiremo questo tema più avanti.

Un tempo si parlava in modo meno esplicito di tutto ciò che riguarda la sfera della sessualità; prendiamo l'esempio degli assorbenti: oggi le pubblicità li mostrano e li descrivono accuratamente mentre, quando ero piccola, compariva solamente la scatola e un uomo che illustrava una certa marca sostenendo che fosse ottima e perfetta anche per i giorni con un flusso più intenso. Una volta Johan, il mio fratello più piccolo, stava guardando la televisione avvolto in una coperta perché aveva un brutto raffreddore e chiamò mia mamma per dirle: “Mai, me li compri? Mi servono per il flusso intenso del mio naso!”.

Anche dopo tanti anni, ricordo perfettamente il sorriso imbarazzato di mia madre mentre cercava di spiegare cosa fossero in realtà.

Sì, sono cambiate molte cose; tuttavia, ci chiediamo se queste innovazioni ci abbiano rese più felici. Siamo consapevoli di chi siamo realmente, di ciò che facciamo, di cosa proviamo e di come possiamo connetterci con la Curandera che risiede in noi e trovare il nostro equilibrio? Siamo davvero libere di essere ciò che vogliamo?

È questa la nostra sfida. Uso l'aggettivo "nostra" perché anche io continuo a cercare e a crescere. So di essere una Curandera e una dea e sento che è ancora viva in me una giovane fanciulla che vuole rimanere tale. Tutte le parti che compongono la mia persona non smettono mai di evolversi e cambiare e da sola non riuscirei mai a essere completa; mi sentirò realizzata solo quando ogni donna avrà raggiunto questa consapevolezza perché tutte condividiamo la medesima energia che chiamiamo vita.

Ecco il motivo per cui ho deciso di scrivere questo libro: semplicemente per coinvolgerti in questa sfida e perché tutte le donne possano crescere insieme, lasciando la propria fanciullezza (simbolo dell'inconsapevolezza) per trasformarsi in Curandere (e diventare perfettamente consapevoli).

Quella che trovi nella pagina successiva è una poesia che ho scritto anni fa in Egitto.

## ***Freedom***

*We were driving to the streets of Luxor by carriage  
Behind the temples, thru fields of corn, and garbage  
People dressed in all kinds of fashion, old and new  
Children running all over, more...more than a few*

*A woman in our group had tears in her eyes  
For the women and the children...their traditional ties  
She felt that we were free and these were not  
Is it fair? Are they forgotten by God?*

*While I was sitting in that carriage, moments of feeling like a queen  
There were also moments of feeling poor, smaller than a bean  
Am I free, coz I can go where I want, or show my skin?  
Or am I bound and imprisoned, because of confusion within?*

*As we were riding by and going through  
I looked at the eyes of all, going deep in their souls too  
All the eyes, whether male, female, old or young  
Had the same knowledge, of knowing where they belong*

*Connecting here and there while passing by  
Listening to singing kids and others saying hi  
I realized there is no difference, we are all the same  
We all make our choices and no one is to blame*

*I saw the face and expression of my relatives and friends  
Myself...in the women, sitting, walking or in a dance  
They were me, I was them, we are one  
And together we can grow and freedom is won*

## **Libertà**

*Guidavamo nelle strade di Luxor alle spalle di templi gloriosi,  
attraverso campi di grano e cavolfiori*

*Persone con abiti di ogni foggia, nuovi e vecchi*

*Bambini che corrono ovunque, molti... davvero parecchi*

*Una nostra compagna di viaggio aveva gli occhi colmi di lacrime*

*Per le donne e i fanciulli... per le loro tradizioni e le loro anime*

*Per la nostra libertà e la loro schiavitù*

*È giusto? Dio, li hai dimenticati anche tu?*

*Seduta sul veicolo, a momenti mi sentivo una vera regina*

*In altri ero una povera, umile e meschina*

*Posso dirti libera perché posso andare dove scelgo e perché posso mostrare il mio corpo?*

*O sono legata e imprigionata dalla confusione interiore che mi porto?*

*Mentre procedevamo e ci addentravamo in quella zona*

*Guardavo gli occhi di tutti, di ogni persona*

*Tutti i loro occhi, di uomo o di donna, di vecchio o di bambino,*

*tutti sapevano la medesima verità, sapevano qual è il luogo di ognuno,  
lontano e vicino*

*Perdendomi in una cosa, nell'altra passandovi accanto*

*Ascoltando le canzoni dei bambini e i loro saluti soltanto*

*Compresi che non esistono differenze, siamo tutti uguali, tutti uno*

*Prendiamo le nostre decisioni e non si può biasimare alcuno*

*Vidi i volti e le emozioni dei miei parenti e dei miei amici*

*Io stessa... nelle donne, che sedevano, camminavano o danzavano felici*

*Loro erano me e io ero loro, siamo un'unica entità*

*E insieme possiamo crescere e guadagnare la nostra libertà*

Tra poco inizieremo un viaggio; un percorso speciale con molte divagazioni, che ho strutturato per esprimere la mia personale visione del mondo.

Dovrai perciò sbirciare nei miei pensieri e nelle mie emozioni. Ti porterò indietro nel tempo, ti farò conoscere il mio passato per mostrarti quale importanza abbiano avuto nella mia vita gli animali, i chakra, l'enneagramma, gli archetipi e molti altri elementi. Di tanto in tanto ti coinvolgerò con qualche domanda per aiutarti a comprendere da sola come ti senti e a costruire una personale visione del mondo che ti circonda.

Ho validi motivi per raccontarti gli eventi della mia vita e come si sono intrecciati a tutto ciò che ho citato prima; il mio passato ha sicuramente molti tratti in comune con il tuo. È tutto pianificato!

Osservando come tu vivi la tua esistenza e come io conduco la mia, riuscirai a conoscermi meglio. E approfondendo la conoscenza di te stessa, comprendendoti e accettandoti, potrai permettere alla tua forza e al potere nascosto in te, di crescere e aumentare.

Una volta, durante un'intervista Madonna disse: "La mia crescita spirituale è ciò che ha permesso l'evoluzione della mia creatività. Finché la mia anima continuerà a evolversi, la mia musica sarà sempre innovativa."

Non importa se sei come Madonna oppure no. Ciò che conta è avere la capacità di seguire il suo insegnamento o quello di tutte le Curandere che incontrerai sul tuo percorso.

Sei pronta a seguirmi? Il nostro viaggio sta per iniziare!

Tonanzin-Patricia  
Giugno 2006



# La composizione dei Regni

**Q**uesto non è solo un libro; è molto di più. Nelle tue mani stringi tredici piccoli volumi che sono stati uniti in un'Unica Raccolta. Ciascun libro descrive un Regno che ho avuto l'occasione di visitare e in cui ho trascorso un certo periodo della mia vita. Ciascun Regno è unico, anche se tutti sono collegati tra loro.

In alcuni sarai tempestato di domande, in altri ti assegnerò dei compiti da portare a termine e in altri ancora ti chiederò semplicemente di sederti a riflettere.

Ho suddiviso il nostro percorso in tredici Regni perché il tredici è il numero femminile, il numero delle donne. Secondo alcuni simboleggia la sfortuna ma solo perché un giorno si è deciso che dovesse essere tale e tutti gli altri hanno accettato questa idea senza pensarci e scegliere in modo autonomo. Io invece dico che il tredici è il nostro numero fortunato. Quando compiamo tredici anni entriamo nell'adolescenza, il periodo di trasformazione durante il quale un bambino diventa adulto.

Ogni anno possiamo vedere la luna piena per tredici volte; il ciclo femminile si ripete ogni ventotto giorni ed è perfettamente connesso a quello lunare; la luna influenza e potenzia le donne con i suoi raggi di luce argentata.

Esistono tredici regni e, di conseguenza, tredici modi per analizzare te stessa e per scoprire il tuo potere, per appropriartene e risvegliare la Curandera che c'è in te.

In questa Raccolta descriverò i vari Regni in diverse lingue; quando ero piccola in casa usavamo quattro lingue e ciascuna riveste un ruolo particolare nella mia vita anche se, talvolta, si fondono l'una con l'altra. L'inglese è la lingua che uso per la poesia, i racconti e le emozioni. Attraversando i Regni incontrerai molte mie poesie; nella versione originale di questo libro erano in inglese affinché tutti potessero capirle. Nell'edizione italiana, all'originale in inglese sarà abbinata la rispettiva traduzione.

Il motivo per cui ho deciso di inserire poesie, canzoni e storie in questo testo è legato all'antica saggezza dei nativi americani secondo i quali scrivere significa uccidere le parole, che diventano solamente simboli, punti e righe tracciate sulla carta: quando però compongono una poesia o una canzone, queste parole ritornano in vita. Danzano e cantano per trasmettere la cultura e il sapere che racchiudono. È il modo migliore per ricordare qualcosa, come possiamo notare anche nella vita quotidiana: è più difficile ricordare ciò che è solo teorico; invece riusciamo a memorizzare meglio ciò che viene vivificato.

La mia esperienza è un esempio di questo concetto: non ho imparato l'italiano studiando tomi di grammatica ma ballando sulle note della musica italiana, guardando la televisione e i film e ho perfino baciato un italiano con *La Primavera* di Marina Rei in sottofondo. In pochi mesi sono riuscita a capire e a parlare quella lingua; riesco anche a scrivere e-mail e ti assicuro che è utilissimo se hai amici italiani che non conoscono l'inglese o quando giochi con i bambini.

Non sarei in grado di scrivere un intero libro in italiano ma sono certa che un giorno ci riuscirò; uno dei vantaggi dello sciamanesimo è che ci si può connettere con la saggezza della coscienza collettiva e accedere a qualsiasi espressione esistente. Perciò, prometto che un giorno scriverò un libro in italiano; questo invece è stato composto in lingua inglese e tradotto appositamente per te.

Se dovesse capitarti di trovare nei Regni termini che non comprendi o che ti sembrano strani, non sforzarti di capirli ma mettili da parte.

Sicuramente li ritroverai in un Regno successivo accompagnati da una definizione e ti saranno subito chiari così, quando terminerai al percorso della Curandera, saranno ormai parte di te!

Voglio anche consigliarti di tenere con te un diario, o un quaderno per gli appunti, così potrai rispondere alle domande ed eseguire gli esercizi, oppure scrivere i pensieri che sorgono durante la lettura.

Il CD allegato a questo libro ti aiuterà a connetterti con la tua sciamana interiore e ad andare oltre, a rimuovere tutti gli strati, ripulendoti di ciò che non ti appartiene per arrivare alla tua vera essenza. Scoprirai chi sei davvero!