

LA CALMA CHE RESTA

Audio quotidiano di centratura e fiducia naturale

Violetta Dima

Spiritual Coach

Una pratica guidata per ritrovare la tua coerenza interiore, calmare il sistema nervoso e risvegliare la forza che nasce da dentro.

*“La calma non si conquista.
Si riconosce quando arriva,
e diventa la tua casa.”*



Durata:
pochi minuti



Frequenza:
quotidiana



Ideale:
mattina, sera o
ogni volta che senti
il bisogno di ritrovare
centratura

Contenuti del PDF

- Guida di utilizzo completa
- Link diretto all'audio “La calma che resta”
- Suggerimenti per integrare la pratica nella vita quotidiana



Bonus della Masterclass gratuita

“Il risveglio della volontà interiore”



Guida di utilizzo

“La calma che resta”

Questa pratica nasce per accompagnarti a risvegliare la forza silenziosa che vive dentro di te.

Non è la forza dello sforzo o del controllo, ma quella che nasce dalla fiducia.

Quando la fiducia torna, la volontà si riaccende da sola.

Lascia che sia la tua energia a fare il lavoro.

Quando ascoltarla

Puoi ascoltarla in qualsiasi momento della giornata:

al mattino, per iniziare con presenza e lucidità;

alla sera, per ritrovare equilibrio e lasciare andare ciò che hai accumulato.

Con la costanza, noterai che questo spazio diventa sempre più accessibile:

non dovrai più “cercare la calma”, perché comincerà a emergere da sola.



COME PREPARARTI

Assicurati di trovarti in un luogo tranquillo, dove puoi restare per qualche minuto senza essere disturbato.



Indossa le cuffie: la musica di sottofondo contiene frequenze e suoni calibrati per accompagnarti in uno stato più profondo di calma e coerenza, e solo con le cuffie potrai percepirne appieno gli effetti.

Le frequenze utilizzate non sono casuali: seguono una progressione che aiuta il corpo a radicarsi, il cuore ad aprirsi e la mente a ritrovare chiarezza.

È una composizione armonica studiata per favorire il rilascio delle tensioni e la coerenza tra mente, cuore e corpo: da questo allineamento nasce la fiducia che risveglia la tua volontà interiore.

Per percepire pienamente le sfumature sonore, ti consiglio di usare entrambe le cuffie.



Se senti da un solo orecchio, potrai comunque ricevere i benefici della musica e delle linee melodiche principali, create per armonizzare corpo, mente e cuore in modo naturale.

Prima di iniziare, disattiva notifiche e distrazioni.

Siediti comodo, lascia che il corpo si rilassi e permetti al respiro di trovare da solo il suo ritmo naturale.

Dopo l'ascolto, prenditi qualche istante per annotare su un diario ciò che hai percepito: sensazioni, pensieri, emozioni o immagini.

Non serve analizzare — scrivere ti aiuta semplicemente a integrare ciò che hai sentito. Con ogni ascolto, sentirai la volontà diventare presenza, e la fiducia trasformarsi in movimento interiore.



Durata e frequenza

La pratica dura pochi minuti e puoi ascoltarla ogni giorno.

Non ha un periodo prestabilito: è un invito a fare di questo spazio di ascolto una parte naturale della tua vita.

Praticarla una volta al giorno è la base ideale per mantenere equilibrio e presenza.

Puoi sceglierla al mattino, per iniziare centrato e lucido, oppure alla sera, per chiudere la giornata con calma e gratitudine.

E nei momenti di bisogno, puoi sempre ripeterla: ogni ascolto è un ritorno a te.

♥ Se hai anche l'audio "Il Punto di Quietè", puoi alternarli o ascoltarli in sequenza: inizia con "Il Punto di Quietè" per ritrovare centratura, e prosegui con "La calma che resta" per stabilizzare quella sensazione e portarla nella tua giornata.



Dopo l'ascolto

Rimani qualche istante in silenzio, senza fretta.

Osserva:

come ti senti, come respiri, cosa è cambiato.

A volte la trasformazione è sottile, ma reale:
è l'inizio di un nuovo dialogo con te stesso.

**“Non si tratta di cercare la calma,
ma di riconoscerla quando arriva.”**

Nota bene: in questa meditazione utilizzo il maschile come forma neutra, una consuetudine della lingua italiana, con l'intento di rivolgermi a persone di qualunque genere.

[Clicca qui per ascoltare la meditazione.](#)

**Ti auguro, che ogni tuo passo sia nella direzione
della tua verità!**

Violetta Dima



Resta connesso

Continua a coltivare la tua forza interiore e il tuo allineamento ogni giorno.

Mi trovi qui:

Mail: info@violettadima.com

→  Instagram: [dimavioletta_coach](#)

 Facebook: [Violetta Dima](#)

 LinkedIn: [Violetta Dima](#)

 YouTube: [Violetta Dima – Autostima Vibrazionale](#)

Se senti che è arrivato il momento di portare nella realtà ciò che hai iniziato a risvegliare, puoi richiedere una sessione gratuita di orientamento personale con me.

È uno spazio dedicato a comprendere il tuo momento attuale e ciò di cui la tua energia ha davvero bisogno ora.

👉 [Prenota la tua sessione gratuita qui.](#)