

Diario

1



→ Rifletti su cosa provi per i tuoi antenati - hai bisogno di un diario, di una penna e di tempo da concederti

**Concedi molto spazio al diario.
Lascia posto ai tuoi sentimenti
ed intuizioni. Questo processo
di inventario è la base per ogni
lavoro successivo**

Il consiglio





Le domande

1

Conosci il nome dei tuoi antenati?

2

Quante generazioni di nomi di tuoi antenati conosci?

3

Come vivi questa conoscenza o mancanza di conoscenza?

4

I loro nomi sono ancora disponibili? Qualche membro della tua famiglia li conosce ancora?





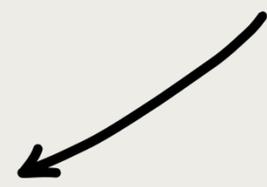
Le domande

5 Quali storie hai sentito raccontare sui tuoi antenati recenti?

6 Ti hanno influenzato?

7 Sai dove sono sepolti? Li vai a trovare? Stringi legami spirituali in quei momenti? Se sì come ti fa sentire?

8 Qualche oggetto fisico ti connette a loro?





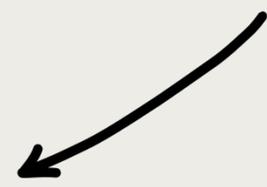
Le domande

9 C'è qualche cosa che deve essere perdonato?

10 I tuoi sentimenti verso i tuoi antenati sono positivi?

11 Come ti sentiresti se potessi incontrarli ?

12 Ci sono problemi irrisolti?



Chi non sa niente dei propri antenati?

Si fidi del proprio intuito. Si possono non conoscere le storie, ma i sentimenti esistono e nessuno li può togliere.

1

Frequenta i luoghi di nascita e di vita degli antenati (se possibile), o viaggia virtualmente in quei luoghi

2

Studia e prepara le pietanze tipiche di quei luoghi. Studia e circondati di oggetti tipici dei luoghi di appartenenza dei tuoi antenati

3

Se sai dove i tuoi antenati riposano vai a trovarli e prova a creare una connessione con loro.



Grazie!



Buon lavoro e buone
riflessioni

