

# IL PESO DELL'ANIMA

## Il patto silenzioso tra l'anima e il suo corpo

Per te esiste l'anima? E quanto pesa?

Qualcuno sostiene 21 grammi. Chissà se è vero...

Una cosa è certa: **non tutte le anime pesano allo stesso modo.**

Ogni anima ha la sua storia e ovunque sia nascosta, appartiene alla vita attraverso un corpo.

Anima e corpo, ora lo sappiamo, sono un tutt'uno!

Ma è l'anima a portarsi dentro fardelli, sensi di colpa, responsabilità e carichi emotivi irrisolti, cosicché il corpo che la ospita non può che gravarsi continuamente dei suoi immensi pesi.

**Perdere peso non è solo affare del corpo, né una sua decisione autonoma: è all'anima che bisogna chiedere il permesso... è lei che va alleggerita, è lei che ha smesso di sognare!**

Pensaci bene: se la tua anima è congelata dalla paura, allora avrà bisogno di più strati per proteggersi e riscaldarsi. Puoi biasimarla? Se la tua anima si è anestetizzata per non sentire troppo le emozioni, cercherà nella dolcezza degli zuccheri il modo più veloce per una sicura gratificazione.

E ancora, se la tua anima non si fida del mondo circostante, ma soprattutto di se stessa, resterà barricata "in-difesa" trattenendo tutte le sue profonde ferite e non permettendo al corpo di smaltirne la mole. Ha senso tutto questo per te?

Invece, se la tua anima elabora il suo dolore e lascia andare le sue zavorre, il corpo sarà anch'esso capace di alleggerirsi con più armonia e consapevolezza.

Nutrirsi in modo equilibrato è importante, come pure svolgere attività fisica, questo già lo sapevi, ed è compito degli specialisti della salute alimentare e fisica occuparsene. Ma è sufficiente? Che cosa manca?

Forse **l'anima e il suo corpo si devono prima accordare** per questo importante progetto, devono cioè ri-allinearsi **attraverso un vero e proprio "patto"**, come quando hanno deciso di venire al mondo... o quando decideranno di lasciarlo.

**Questo gruppo è dedicato a quelle anime che vogliono tornare a sentire e a dialogare col proprio corpo, accordandosi su un progetto comune di leggerezza, respiro, ascolto e libertà.**

Per capire meglio di cosa si tratta, conoscere date, orari e costi, puoi contattare direttamente il conduttore, Davide Casati.

**Dott. Davide Casati**

Psicologo Psicoterapeuta

Studio: via Enrico Forlanini n 4. 35136 Padova

Mobile: 347-0329690 E-mail: [dott.davidecasati@gmail.com](mailto:dott.davidecasati@gmail.com)

Web: [www.psicologoapadova.it](http://www.psicologoapadova.it)

WebGroup: [www.studiocasatigroup.it](http://www.studiocasatigroup.it)



Studio  
Casati  
GROUP