



Pace e salute  
per il nostro mondo

Un progetto di ricerca  
della First Know Academy  
Austria

Italienisch

First Know Academy - Associazione senza scopo di lucro  
per la salvaguardia e la promozione dell'arte e della cultura

ZVR numero 1628326241 Austria

Per cominciare:

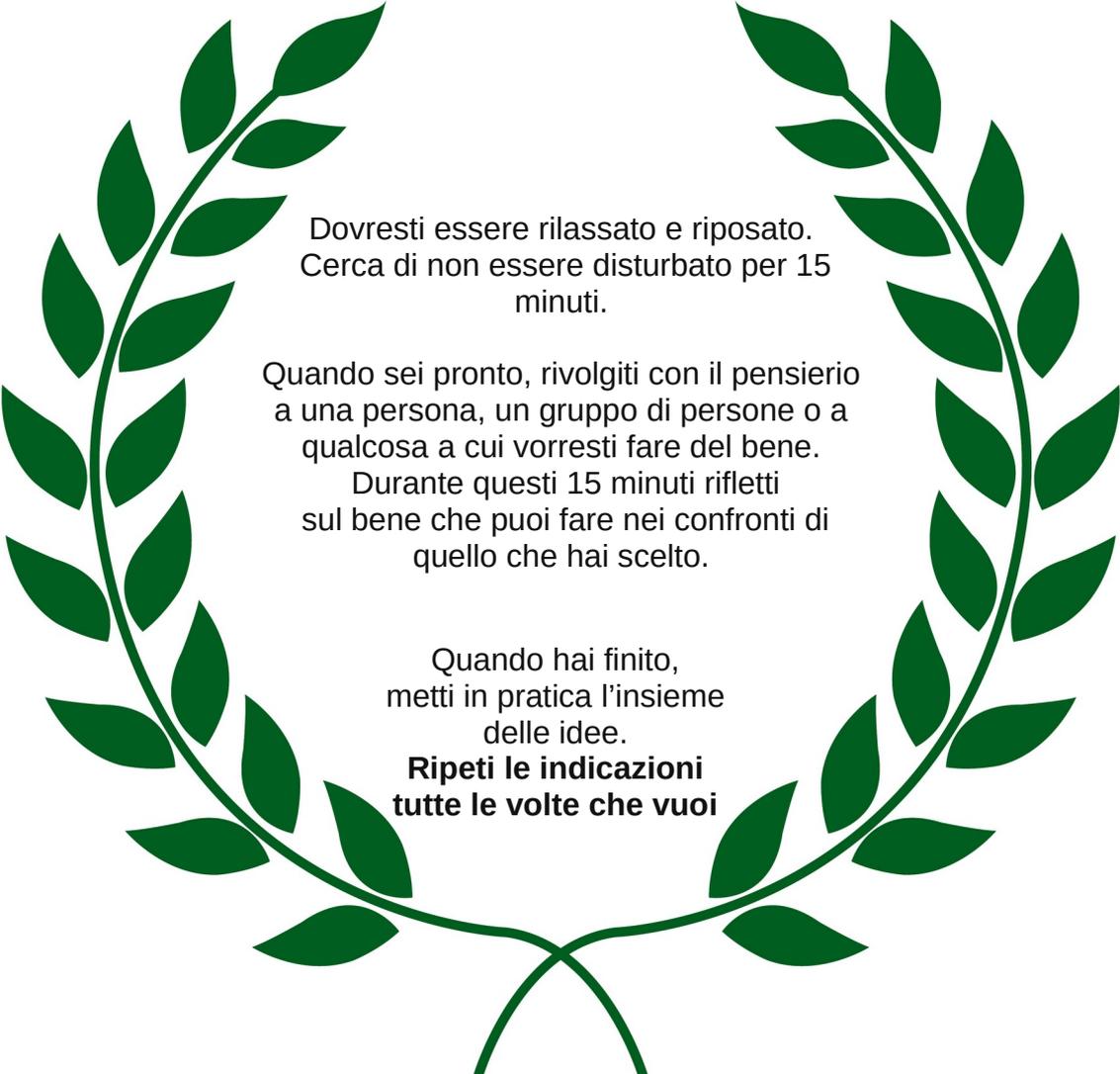
Nei periodi bui le persone venivano oppresse, dominate e quello che contava era solamente alimentare il proprio ego.

La svolta è qui e la dedizione, dall'io, riferito al proprio ego, al tu, all'altro e alle sue necessità, è arrivata.

Che la guida per il "cambiamento di coscienza" possa spingersi in ogni angolo della terra e iniziare l'epoca luminosa.

Stiamo bene solo quando stiamo bene tutti.

Parte principale: guida – cambiamento di coscienza  
"dall'io al tu"



Dovresti essere rilassato e riposato.  
Cerca di non essere disturbato per 15  
minuti.

Quando sei pronto, rivolgiti con il pensiero  
a una persona, un gruppo di persone o a  
qualcosa a cui vorresti fare del bene.  
Durante questi 15 minuti rifletti  
sul bene che puoi fare nei confronti di  
quello che hai scelto.

Quando hai finito,  
metti in pratica l'insieme  
delle idee.

**Ripeti le indicazioni  
tutte le volte che vuoi**

## Esempio: immagina cosa succede...

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per mia moglie / la mia ragazza affinché lei si senta meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per mio marito / il mio ragazzo affinché si senta meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per mio figlio affinché si senta meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi, in quanto bambino, per i miei fratelli, affinché si sentano meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi, in quanto bambino, per i miei genitori, affinché si sentano meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi, in quanto rappresentante di una religione, per un'altra religione affinché questa si senta meglio?”

..se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi, in quanto capo di Stato, per gli stati confinanti affinché si sentano meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi, in quanto milionario o miliardario, per coloro che non hanno soldi, affinché si sentano meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per madre natura, affinché si senta meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per un animale, affinché si senta meglio?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per un albero, affinché si senta meglio?”

..se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per l'aria, affinché torni pulita?”

...se, come descritto, rifletti su “che cosa posso fare di buono oggi per l'acqua, affinché torni ad essere potabile?”

**... quando ringrazi tutti coloro che ti hanno già fatto del bene.**

Questi esempi sono rappresentativi di altre innumerevoli gioiose possibilità.

Se ti piace, manda LE TUE proposte ed esperienze personali riguardo alle vicende avvenute a: [www.firstknowacademy@eclipso.at](mailto:www.firstknowacademy@eclipso.at)

Condividi queste indicazioni con tutti quelli che conosci e lascia che i nostri cuori si  
connettano l'uno con l'altro.

Avvenimenti da aspettarsi:

Anche le persone intorno a te inizieranno a pensarti e a fare qualcosa di buono per te.



Invitiamo a distribuire e condividere questa guida (4 pagine) solo per intero.

Scegli la direzione giusta e sostienici ora su [www.firstknowacademy.at](http://www.firstknowacademy.at)

Conto corrente societario per offerte e per sostegni contributivi:

IBAN: AT66 2040 4000 4251 1253 BIC: SBGSAT2SXXX

Salzburger Sparkasse – Austria

Sostegni contributivi e offerte – internazionale tramite WesternUnion WU

Registrazione: [firstknowacademy@eclipso.at](mailto:firstknowacademy@eclipso.at)