



Universo tra le mani

Vibrazioni in ascesa

gesti semplici per elevare la tua frequenza



INDICE

Introduzione	03
Metodo I L'Acqua che ti ascolta	10
Metodo II Il perdono un cambio di prospettiva che cambia la vita	12
Metodo III Vibrazioni in musica playlist e frequenze	14
Metodo IV Lo Specchio Magico: "presenza futura"	17
Metodo IV Gentilezza radicale: servi e sorridi	19

Metodo VI	22
Rituale sotto le stelle rilascia prima di dormire	
Metodo VII	25
Citrino: vibrazione solare	
Non devi provarle tutte	27
Universo tra le mani è...	28



È ora di vibrare!

Vibrazioni quotidiane: scienza, non magia

La realtà quotidiana è fatta di energia e frequenze: la fisica quantistica ci insegna che ogni cosa è energia vibrante, noi compresi. Il principio di sovrapposizione e quello di risonanza, ad esempio, ci ricordano che due sistemi possono influenzarsi a distanza e che la frequenza di un corpo può modulare quella di un altro. Allo stesso modo, i nostri pensieri, essendo processi elettrochimici, influenzano direttamente questo campo.

Cambiare frequenza interiore non è dunque un trucco mistico, ma un gesto concreto: parole, pensieri e azioni modulano la tua "radio emotiva" e influenzano il mondo intorno a te.

Qui troverai metodi che non leggerai nei soliti manuali di crescita personale: niente tecniche esoteriche a lunga durata, ma strumenti rapidi ed efficaci. L'obiettivo? Darti subito qualcosa di pratico, immediato e profondo, per sperimentare subito il cambiamento nella tua vita.

Il modo in cui parli, pensi e muovi il corpo è già una scienza, anche se spesso la chiamiamo semplicemente "giornata buona" o "giornata no". La buona notizia è che puoi agire tutti i giorni, sarà un po' come stringere una vite: una piccola mossa, un grande effetto.

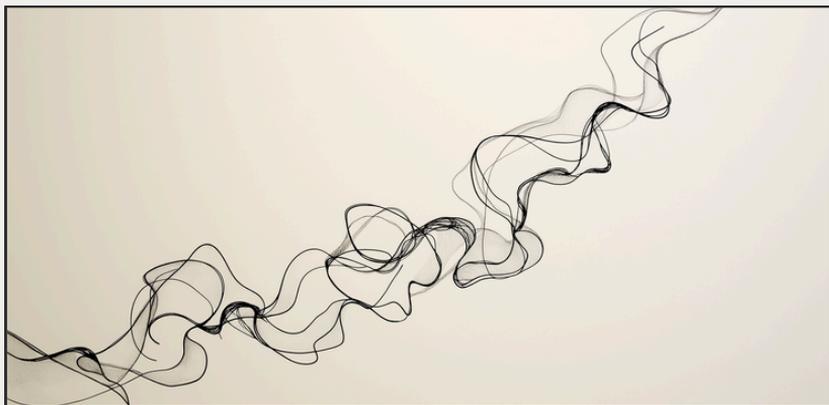
“Vibrazioni alte” non significa sorridere 24 ore al giorno

Sai che “vibrazioni alte” non vuol dire essere felici h24 o cantare sempre a squarciagola? Non ti serve una dose letale di caffè o yoga perenne per stare in vibrazione positiva.

Si tratta piuttosto di avere una frequenza emotiva e mentale che attrae situazioni affini. In pratica, più sai mettere dentro di te pensieri ed emozioni in sintonia con ciò che desideri, più diventi una calamita per esperienze positive. Come recita la Legge di Attrazione: «Quanto più alta è la tua frequenza vibratoria, tanto più abbondanza, felicità e prosperità entrano nella tua vita».

Questo però non significa non avere MAI un calo d'umore. Anzi, è normale crollare ogni tanto! L'ingrediente segreto è imparare a muovere il tuo stato interiore: riconoscere come ti senti e saper cambiare rotta, non fuggire dalle emozioni basse.





I “su e giù” della vita: perché i “bassi” servono

Sentirsi tristi, ansiosi o spaventati fa parte del gioco umano. Queste “vibrazioni basse” sono come campanelli d’allarme interni che ti dicono: “Ehi, guarda qui qualcosa non va!”. Non sono nemiche, ma sono fondamentali per la tua crescita: senza pioggia non ci sarebbero arcobaleni. Immagina la tua vita come un’onda che sale sempre più in alto, ma con un andamento sinusoidale: per arrivare più in alto devi per forza andare un po’ giù.

Sono proprio i momenti più tosti quelli che spingono verso picchi di consapevolezza. Detto in altro modo: ogni volta che la vibrazione scende, c’è l’occasione di capovolgere quella freccia e risalire ancora più su.

Questa terza via — lontana sia dal negare il dolore sia dall’abbracciare permanentemente la sofferenza — aiuta a ricordare che, anche quando le cose vanno male, spesso stanno andando verso qualcosa di meglio.



Alzare le vibrazioni: un gioco, non un dovere

Non devi diventare ossessionato dal dover essere sempre al top! Ehi, siamo umani!

Alzare le vibrazioni va preso alla leggera, come un gioco o un atto creativo quotidiano. Ogni tecnica che ti proporremo non è un compito pesante da aggiungere alla tua lista, ma una piccola magia quotidiana, un trucco simpatico da usare quando vuoi.

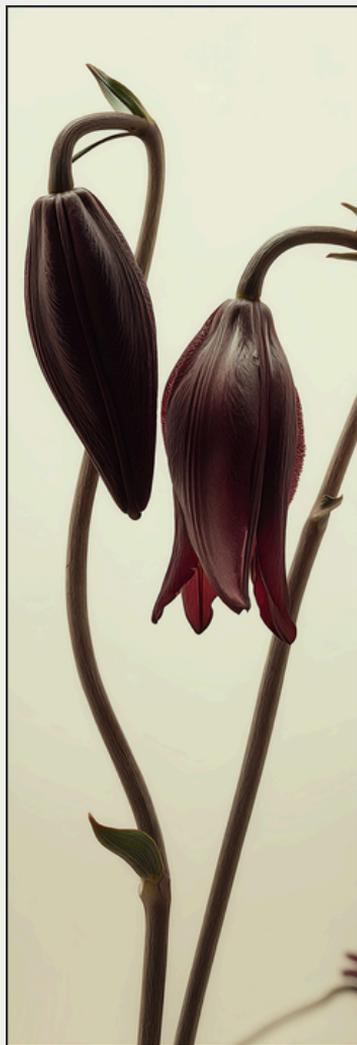
Smettila di pensare “Oh no, devo vibrare 24h su 24”. Al massimo, pensa a te come a un mago o una strega gentile: ogni gesto carico di intenzione è un incantesimo che aiuta te e – sorpresa – anche chi ti sta intorno.

Sai quando stai vibrando basso? Ecco i segnali

Capire che le tue vibrazioni sono un po' giù è facile come riconoscere i sintomi di un raffreddore mentale. Fai il check con questa mini-checklist:

- Corpo affaticato – senti un peso sullo stomaco o sulle spalle? Ti sembra di trascinarli?
- Pensieri a loop – continui a rimuginare sugli stessi problemi senza trovare soluzioni?
- Scarsa energia – hai poca voglia di fare le cose che di solito ti piacciono? Ti manca ispirazione?
- Reazioni esagerate – piccole seccature ti fanno sobbalzare o arrabbiare più del dovuto?
- Isolamento o distrazioni nocive – tiri giù la saracinesca con gli amici o ti rifugi in abitudini che sai tossiche (scorrere social senza fine, cibo spazzatura, video compulsivi)?

Se hai risposto sì a uno o più di questi, stai probabilmente vibrando basso. Il bello è che ormai ci hai fatto la mano e sai cosa fare per cambiare onda.



La terza via

Tecniche veloci per vibrazioni elevate

Esistono migliaia di tecniche là fuori (respirazioni, yoga, meditazioni), ma in questo contesto rileva la velocità.

Universo tra le mani ti propone dunque la terza via: metodi rapidi ed efficaci, meno convenzionali, pensati per chi ha una vita frenetica come la tua.

Non ci aspettiamo che passi ore seduto con candele e campane tibetane – pur ammettendo che sarebbe fantastico – perché sappiamo che spesso è un lusso che non tutti si possono permettere.

Quello che segue è il tuo cassetto delle meraviglie da cui pescare: tecniche amichevoli, da usare dove e quando vuoi.

Universo tra le mani

L'Acqua

che ti ascolta



Perché funziona: Lo scienziato giapponese Masaru Emoto ha reso celebre un concetto affascinante: l'acqua risponde all'intenzione. In diversi esperimenti che egli condusse, cristalli di ghiaccio formati da acqua esposta a parole gentili o pensieri positivi risultavano armoniosi e geometrici, mentre quelli esposti a insulti o vibrazioni negative erano distorti.

Queste ricerche vennero successivamente riprese e approfondite da più studiosi e uno studio in doppio cieco ha persino mostrato che gruppi a migliaia di chilometri di distanza potevano influenzare campioni d'acqua.

Il tuo corpo è fatto per la maggior parte d'acqua non è soltanto una metafora: circa il 60% del peso corporeo di un adulto è acqua, variabile in base al sesso, alla composizione corporea, all'età.

Se parli gentilmente a un bicchiere d'acqua che poi bevi, non solo interagisci con l'elemento dell'acqua esterno, ma l'assorbi in te, nei fluidi corporei, nei tessuti, e quella frequenza può riflettersi in come senti, come pensi, come reagisci al mondo. Allo stesso modo, quando usi acqua buona per lavarti (sotto la doccia, lavando mani o viso) quell'acqua diventa gesto di purificazione e rinnovamento non solo fisico, ma energetico.

Istruzione pratica per l'acqua:

Per l'acqua che bevi: Prendi un bicchiere d'acqua fresca. Tienilo tra le mani per un momento, concentrandoti. Parlagli, come se fosse un amico che ti ascolta – digli "Grazie", auguragli "Amore" o "Pace", o semplicemente pronuncia parole di gentilezza. Puoi anche appoggiare un biglietto con una parola positiva (es. "Gioia") sul contenitore. Poi bevila lentamente, immaginando di assorbire quella buona energia a livello cellulare.

Per l'acqua con cui ti lavi: Prima di entrare nella doccia o di lavarti il viso, porta per un attimo le mani sotto il getto. Mentalmente, o a bassa voce, impartisci un'intenzione all'acqua. Puoi dire: "Purificami", "Liberami da ogni energia che non mi serve", "Portami freschezza e chiarezza". Lascia che l'acqua scorra via portando con sé simbolicamente ciò che vuoi rilasciare.

Effetto immediato: Già dopo questa piccola pratica puoi sentire il corpo più leggero e un sorriso spuntare sulle labbra. Non si tratta di magia, ma di consapevolezza: stai usando un gesto quotidiano per ancorare un'intenzione positiva, riprogrammando il tuo stato d'animo.

Il perdono

un cambio di prospettiva che cambia
la vita



Perché funziona: Uno dei pesi vibratorici più grandi che possiamo portare è il risentimento. La sua impronta energetica è pesante e ci ancora al passato. Attenzione però: il perdono vero non è dire “va tutto bene” e fingere. Quella è repressione e cagiona l'effetto opposto!

Il primo, potentissimo passo è un atto di osservazione senza giudizio. Quando individui ciò che ti ha ferito, osserva la tensione che provi come un dato di fatto, un'energia che ti appartiene in quel momento, senza colpevolizzarti per averla. Ricordati che quelle emozioni sono tue e di nessun altro.

Questo semplice atto di consapevolezza ne riduce immediatamente il potere perché ti immette nel processo che ti porta a cambiare prospettiva, a togliergli potere e infine a lasciarlo andare. In altre parole, sei tu a cambiare.

Istruzione pratica per il perdono:

Pensa a una persona o a una situazione che ti causa malessere, risentimento o rabbia (puoi iniziare da piccole cose).

In un luogo tranquillo, chiudi gli occhi e osserva quella tensione. Osserva le emozioni che emergono senza giudicarle.

Quando sentirai che è giunto il momento, rilascia questo peso. Puoi immaginare di affidarlo alla tua divinità, all'universo, o sancire la liberazione con una frase a voce alta: "Scelgo di perdonare [NOME] e/o me stesso, lasciando andare il dolore e liberando la mia energia".

Effetto immediato:

Dopo questo rituale, anche breve, sentirai un peso che si solleva: respiro più profondo, sguardo più leggero. È come togliersi di dosso uno zaino pieno di sassi che non ti appartenevano.

Togliendo potere alla vecchia storia, d'un tratto vedi chiaro e ti muovi più agile, riconquistando la tua energia vitale.

Vibrazioni in musica

playlist e frequenze



La musica è un potente strumento di regolazione psicofisica. Agisce direttamente sul nostro corpo: modula il battito cardiaco, sincronizza le onde cerebrali e influenza profondamente l'umore. L'ascolto mirato può, quindi, essere utilizzato per "risintonizzare" deliberatamente il nostro stato d'animo.

L'Azione delle Frequenze Pure: Il Solfeggio Armonico

Perché funziona: Alcune frequenze specifiche, note come Frequenze di Solfeggio, sono studiate per i loro effetti benefici sul corpo e sulla psiche. Si tratta di una scala di toni risalente all'antica musica sacra, dove ogni frequenza è associata a un particolare principio di guarigione (es. 396 Hz per il rilascio delle paure, 528 Hz per la trasformazione e il DNA, 432 Hz per il rilassamento e la calma del cuore).

La musica sintonizzata su 432 Hz, ad esempio, è spesso preferita per meditazione e rilassamento profondo, in contrasto con lo standard moderno di 440 Hz, che alcuni trovano più stimolante ma potenzialmente più stressante.

L'Azione delle Parole e delle Immagini: Il Positive Pop

Perché funziona: La musica diventa un veicolo ancora più potente quando vi si uniscono parole e narrazioni intenzionali.

Le canzoni con testi positivi, affermativi e di gratitudine agiscono su un duplice livello:

Neuroplasticità: Il cervello tende ad assimilare e ripetere schemi linguistici che sente frequentemente. Cantare ripetutamente frasi come "Sono degno" o "Attiro abbondanza" aiuta a creare nuovi percorsi neurali, rafforzando queste credenze a livello subconscio.

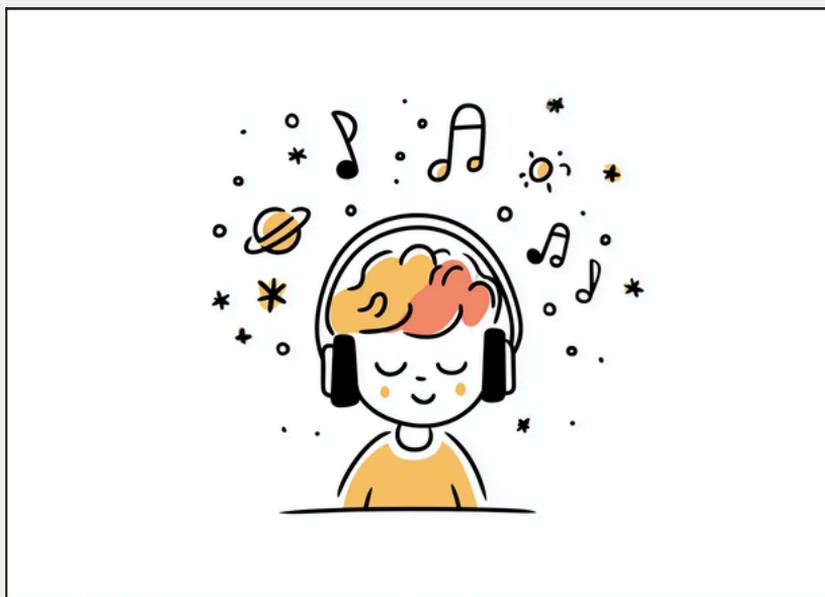
Visualizzazione e Rito: Una canzone ben costruita è un cortometraggio per lo spirito. Ti guida in una storia, evoca immagini vivide (es. "apro le braccia al futuro") e ti permette di vivere emozioni elevate in modo sicuro e ripetibile. Diventa un vero e proprio rito sonoro per praticare gratitudine o la fiducia ed elevare le proprie vibrazioni.

Le canzoni di Universo tra le mani sono create proprio con questo scopo: unire melodie orecchiabili del pop a testi che sono vere e proprie affermazioni cantate, trasformando ogni ascolto in un atto consapevole di manifestazione e di raising vibrations.

Istruzione pratica: Prepara una playlist di canzoni che ti fanno sentire grato e potente. Puoi cercare brani sintonizzati a 432 Hz per un effetto di calma profonda, o selezionare le tracce di Positive Pop di Universo tra le mani (o di qualunque autore e interprete di questo genere) per un'iniezione di energia positiva veicolata da parole potenti.

Non serve ascoltare ore. Anche pochi minuti possono fare una vera differenza.

Ascoltate quando hai bisogno di svoltare la giornata: in macchina, mentre cammini o mentre ti prepari. L'importante è alzare il volume quel tanto che basta per sentire il corpo vibrare e, se ne senti il desiderio, cantare a pieni polmoni le affermazioni.



Specchio Magico

presenza futura



Perché funziona: Guardarsi allo specchio ti costringe a incontrare te stesso. È uno specchio (letteralmente) delle tue emozioni. Sperimentazioni di mindfulness hanno mostrato che tenersi davanti allo specchio aumenta autocompassione e resilienza emotiva: impari a vederti con gentilezza anziché criticarti. Aggiungi la ciliegina: ritagliati il tuo “futuro positivo” sullo specchio.

Istruzione pratica: Prendi uno specchio di uso quotidiano (in camera o in bagno). Incolla post-it o disegna sopra con pennarelli cancellabili frasi potenti da ripetere a te stesso, come affermazioni in tempo presente. Esempi da utilizzare o adattare:

- *“Io sono il canale aperto attraverso cui l'Universo crea bellezza.”*
- *“Io sono magneti di sincronicità, meraviglia e abbondanza.”*
- *“Io mi guardo e vedo la forza che trasforma i desideri in realtà.”*

Guardati negli occhi, respira profondamente e leggi queste frasi come se fossero veri incantesimi rivolti proprio a te. Ripetile a voce alta (o sussurro) come se fossero già realtà. Puoi decorare lo specchio con simboli o oggetti felici: ogni volta che ti guardi, vedrai te stesso e quelle frasi brillare insieme.

Effetto immediato: Guardarti negli occhi allo specchio mentre pronunci affermazioni potenti attiva un cortocircuito positivo: non sei solo chi dice le parole, ma anche chi le riceve. In pochi istanti percepisci un aumento di presenza e centratura, come se la tua immagine ti restituisse la forza che già possiedi. Lo specchio diventa un amplificatore: trasforma intenzioni in vibrazioni tangibili, dona lucidità e fa emergere un senso di fiducia profonda. È un incontro con la tua versione futura, che ti accoglie e ti incoraggia a essere già adesso ciò che desideri diventare.

Aria fresca

e spazio pulito



Perché funziona: L'ambiente in cui stai influisce sul tuo stato mentale. Clutter e disordine generano stress e confusione, mentre un luogo pulito dà un senso di controllo e calma. Non è un caso se dopo aver riordinato ci si sente meglio.

Istruzione pratica: Fai un gesto semplicissimo: apri tutte le finestre e spalanca le tende per far entrare aria, luce e buonumore. Poi dedica qualche minuto a un'operazione-rapida di pulizia: spolvera superfici, butta la spazzatura che trovi, o rifai il letto. Concentrati sul respiro mentre ti muovi; senti l'aria fresca riempirti i polmoni.

Effetto immediato: Già dopo pochi minuti percepirai più chiarezza mentale. L'aria pulita rinfresca i pensieri come un respiro profondo dopo un lungo affanno. Tornare in una stanza ordinata ti farà sentire più leggero: come se l'energia stagnante se ne fosse andata via.

Gentilezza radicale

servi e sorrisi



Perché funziona: Gli atti di gentilezza rompono il confine “io-tu” e spostano tutta la partita a un livello più alto. Ogni volta che fai qualcosa di generoso per un altro, stai mandando nell’universo un’onda positiva. La ricerca conferma che fare atti di gentilezza aumenta la felicità e attiva reazioni chimiche interne (rilascio di endorfine, dopamina e serotonina) che riducono stress e rafforzano il buon umore. Se vuoi un boost di vibrazioni, non c’è niente come condividere amore senza ricevere nulla in cambio.

Istruzione pratica: Scegli un gesto che non ti costa nulla ma che illumina il giorno di qualcun altro: lascia un biglietto di ringraziamento anonimo nel cartello dei colleghi, regala un sorriso sincero a uno sconosciuto, paga il caffè a chi ti segue alla cassa. Ecco l’idea: fai del bene come un ninja della gentilezza.

Effetto immediato: Che tu sia il donatore o il ricevente, sentirai il cuore scaldarsi e l'umore schizzare verso l'alto. La separazione "io-tu" si scioglie: percepirai una connessione con gli altri e, sorpresa, questo aumento della vibrazione collettiva si riflette su di te. Proprio come un boomerang fatto di positività, più bontà dai, più ne ricevi.

Rituale sotto le stelle

rilascia prima di dormire



Perché funziona: Il nostro inconscio lavora mentre dormiamo, e ciò che “semini” prima di chiudere gli occhi può germogliare nella notte. Tenersi uno stato di gratitudine, in particolare, aiuta a dormire meglio. Studi clinici mostrano che le persone grate hanno più facilmente pensieri positivi durante il sonno, migliorando la qualità e la durata del riposo. Guardare il cielo notturno poi amplifica l'effetto: ci fa sentire parte di qualcosa di vasto e rassicurante.

Istruzione pratica: Prima di spegnere la luce, se possibile esci o spalanca le tende: esponi il viso alle stelle, alla luna o anche al buio del cielo. Inspira profondamente e, mentre espiri, lascia andare le tensioni del giorno: puoi farlo con una parola (“lascio andare”, “grazie”) o con un respiro lungo e rumoroso. Pensa a tre cose per cui sei grato (anche piccole: un amico, un sorriso ricevuto, una mela succosa).

Parla a bassa voce (anche solo con il cuore) e manda i tuoi pensieri di gratitudine verso l'alto. Poi vai a dormire con l'intenzione di "cullarti" in pensieri positivi.

Effetto immediato: Ti addormenterai più leggero, come dopo aver scritto tutto su un diario e chiuso la pagina. Liberando le emozioni negative, fai spazio a sogni più sereni; la gratitudine, infine, terrai banco nel tuo subconscio e può far germogliare risposte e idee nuove al risveglio.

Quarzo Citrino

vibrazione solare



Perché funziona: Il Citrino è conosciuto come "pietra del sole" per la sua energia calda, luminosa e incredibilmente elevata. È considerato uno dei cristalli più potenti per aumentare immediatamente la tua frequenza vibrazionale.

La sua energia solare non catalizza solo l'ottimismo e la fiducia in sé stessi, ma funziona come un amplificatore naturale della tua intenzione di vibrare alto. Tenerne uno con sé è un promemoria tangibile e potente per ancorarsi a uno stato di gioia e luce interiori.

Nota: il Citrino è anche famoso per la sua connessione con l'abbondanza e la prosperità, ma quella è un'altra, meravigliosa, storia.

Istruzione pratica: Tieni un Citrino (in tasca, in borsa o appoggiato sul cuore) mentre svolgi le tue attività. Puoi stringerlo per qualche istante quando senti il bisogno di “ricaricarti”, meditare con lui sul palmo della mano o posizionarlo sulla scrivania mentre lavori, o semplicemente tenerlo vicino come ancoraggio visivo.

Ricordati di purificarlo di tanto in tanto (esponendolo alla luce della luna o del sole per qualche ora con con l'acqua corrente) per mantenerne l'energia chiara e potente. Prima di utilizzarlo, stabilisci un'intenzione chiara, per esempio: "Con questa pietra, scelgo di innalzare la mia energia e irradiare luce positiva".

Effetto immediato: Anche solo il contatto visivo o tattile con il Citrino può inviare un messaggio immediato di forza al tuo inconscio. Molte persone riferiscono di sentirsi istantaneamente più leggere, luminose e positive dopo pochi minuti. È come avere una dose concentrata di raggi di sole da portare sempre con sé, pronta per illuminare la tua giornata e le tue vibrazioni.





Non devi provarle tutte

Trova quella che vibra con te

LRibadiamo: non serve fare tutto per forza. Scegli una delle tecniche che ti ha conquistato e mettila alla prova.

Diventa il tuo piccolo scienziato quotidiano: sperimenta per 3 giorni di fila una tecnica (se puoi, ogni giorno alla stessa ora) e osserva cosa cambia. Come ti senti? Cosa succede nelle ore dopo l'esercizio? È questo il metodo più "in alto" per te?

Se questo ebook ti è piaciuto e senti di volerne ancora, entra nella community di Universo tra le mani: un luogo virtuale dove trovi positività e crescita attraverso contenuti, musica, cultura, eventi e pratiche quotidiane. Siamo un movimento che ispira, trasforma e porta strumenti reali nella vita di tutti i giorni. La nostra missione è semplice e grandiosa: dare alle persone l'Universo... tra le mani.

Ti aspettiamo lì, con il sorriso e tante vibrazioni in più!

Entra nel canale whatsapp

Universo tra le mani è...



Un laboratorio di creatività, crescita personale, musica e cultura dove le emozioni diventano possibilità.

La nostra missione è di portare leggerezza, consapevolezza e strumenti concreti per portare l'universo dentro la quotidianità di tutti!