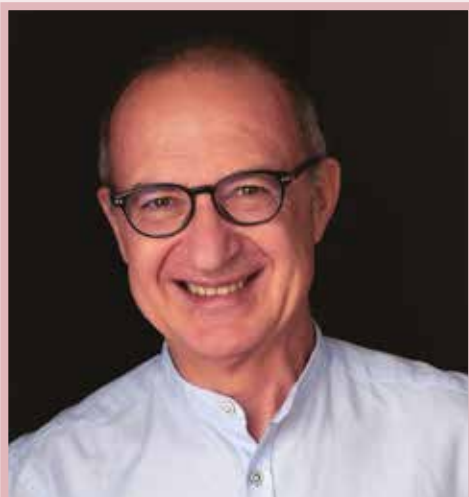


BENESSERE E PIACERE FEMMINILE asse corpo - mente

“Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà lui a guidare la tua vita e lo chiamerai destino”
Carl Gustav Jung.



GIOVANNI VOTA
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

Il nostro inconscio è stato valutato 500.000 volte più potente della nostra mente conscia, per cui è quella che dirige la nostra vita. **Nel nostro inconscio troviamo ciò che abbiamo vissuto in tutta la nostra vita**, le nostre vite passate e ciò che hanno vissuto i nostri antenati, che diventano le nostre credenze che ci limitano e bloccano.

Le credenze storiche hanno da sempre esercitato un'influenza profonda sulla condizione femminile, creando **paure** e **sensi di colpa** che ancora oggi possono limitare l'espressione autentica delle donne e che io ritrovo nel mio lavoro di Spiritual Quantum Coach.

Attraverso i secoli, la figura femminile è stata soggetta a restrizioni culturali, morali e religiose che hanno imposto **ruoli rigidi** e difficili da superare. Questi condizionamenti hanno alimentato un **senso di inadeguatezza** e colpa che molte donne si portano dentro senza spesso comprenderne l'origine. Una delle paure più radicate nel femminile è quella del **giudizio**.

Storicamente, le donne che osavano vivere al di fuori degli schemi imposti dalla società venivano emarginate, perseguitate e, in alcuni casi, condannate. Il caso emblematico è quello delle **streghe**: donne che possedevano conoscenze erboristiche, curative o semplicemente avevano un'indipendenza di pensiero venivano accusate di stregoneria e messe al rogo durante l'Inquisizione. Questo ha lasciato un'impronta nel subconscio collettivo, alimentando la **paura di esprimersi liberamente e di manifestare la propria unicità**.

L'educazione tradizionale ha spesso imposto un modello di comportamento basato sulla docilità e sulla sottomissione. **L'indipendenza e la libertà sono state viste come**



minacce all'ordine sociale, facendo nascere nelle donne un conflitto interiore tra il desiderio di auto-realizzazione e la paura di essere giudicate o escluse dalla comunità.

Un altro aspetto fondamentale che ha condizionato il femminile è il **senso di colpa legato alla sessualità**. Nelle culture patriarcali, la sessualità femminile è stata repressa e controllata per secoli. La **verginità** prima del matrimonio e la **fedeltà** coniugale sono stati considerati elementi essenziali per definire il valore di una donna. Chiunque si discostasse da questi canoni veniva marchiata come impura, peccatrice o indegna.

Questo ha generato un senso di colpa che, ancora oggi, può manifestarsi in molte donne sotto forma di **inibizioni o difficoltà nel vivere serenamente il proprio corpo e il proprio desiderio**. Le credenze religiose hanno avuto un impatto determinante su questa visione.

Nella tradizione giudaico-cristiana, la figura di Eva è stata associata al peccato originale, creando un'idea di colpa intrinseca legata al femminile. Questa narrazione ha contribuito a costruire un'immagine della **donna come essere tentatore**, da controllare e reprimere. Molte donne sperimentano quella che viene definita **"sindrome dell'impostore"**, ovvero la sensazione di non essere mai abbastanza competenti o meritevoli, nonostante i successi ottenuti. Questo fenomeno ha radici profonde nella storia: per secoli, le donne sono state escluse dai centri di potere, dalla cultura e dall'educazione. Quando hanno iniziato a rivendicare i propri diritti, hanno spesso dovuto affrontare resistenze e critiche, interiorizzando la convinzione di dover dimostrare costantemente il proprio valore. Questa paura del potere personale si manifesta anche nel timore di

essere percepite come "troppo ambiziose" o "egoiste" se si perseguono obiettivi individuali.

La società ha spesso incoraggiato le donne a essere al servizio degli altri, rafforzando la credenza che prendersi spazio per sé sia sbagliato.

Per liberarsi da queste paure e sensi di colpa, si può con lo Spiritual Quantum Coaching e l'ipnosi e regressioni spirituali quantistiche. Uno degli strumenti più potenti per questo processo è la riscoperta della propria intuizione, del proprio potere interiore e la meditazione.

Anche **l'educazione e la diffusione di una cultura del rispetto e dell'uguaglianza sono fondamentali per cambiare la percezione del femminile nella società**. Le credenze storiche hanno condizionato il femminile per secoli, ma oggi abbiamo il potere di riscrivere la nostra storia.

Ogni donna che sceglie di liberarsi dai vecchi schemi e di vivere autenticamente aiuta altre donne a seguire lo stesso cammino di realizzazione personale, sociale e spirituale.