



I segreti del benessere

swami KRIYANANDA



Con la massima semplicità e una profonda chiarezza interiore, swami KRIYANANDA offre al lettore trentuno segreti del benessere.

Best-seller mondiali, i libricini *Segreti* sono venduti in più di 3 milioni di copie e tradotti in 28 lingue. Buona ispirazione!

I segreti del  
benessere

swami KRIYANANDA

—con fotografie dell'autore—



Copyright © Hansa Trust 1997 edizione in lingua inglese

Copyright © Ananda Edizioni 2003 edizione in lingua italiana

Tutti i diritti riservati.

**In questo libro** troverai un seme di riflessione per ogni giorno del mese. Per iniziare, scegli il pensiero corrispondente al giorno del mese in cui ti trovi. Ripeti la frase diverse volte: prima ad alta voce, poi sussurrando e infine solo mentalmente; ogni volta, lascia che le parole penetrino sempre più profondamente dentro di te.

In questo modo acquisirai, giorno per giorno, una comprensione dell'argomento così completa, quanto quella che altri potrebbero ottenere dopo un anno di studio. A questo punto, sicuramente, le verità qui esposte saranno diventate tue.

Durante il giorno, tieni il libro aperto alla pagina del pensiero prescelto e rileggilo durante i momenti liberi. Cerca di collegare quanto più possibile quel pensiero a situazioni reali della tua vita. Prima di andare a dormire ripetilo ancora diverse volte e, mentre ti stai addormentando, porta le parole nel subconscio, trattenendo in te la loro influenza positiva.

Lascia che il pensiero entri così a far parte totalmente della tua coscienza.



# vita

segreto 1

Il segreto del  
benessere è un'alimentazione  
corretta: mangiare cibi

ricchi di

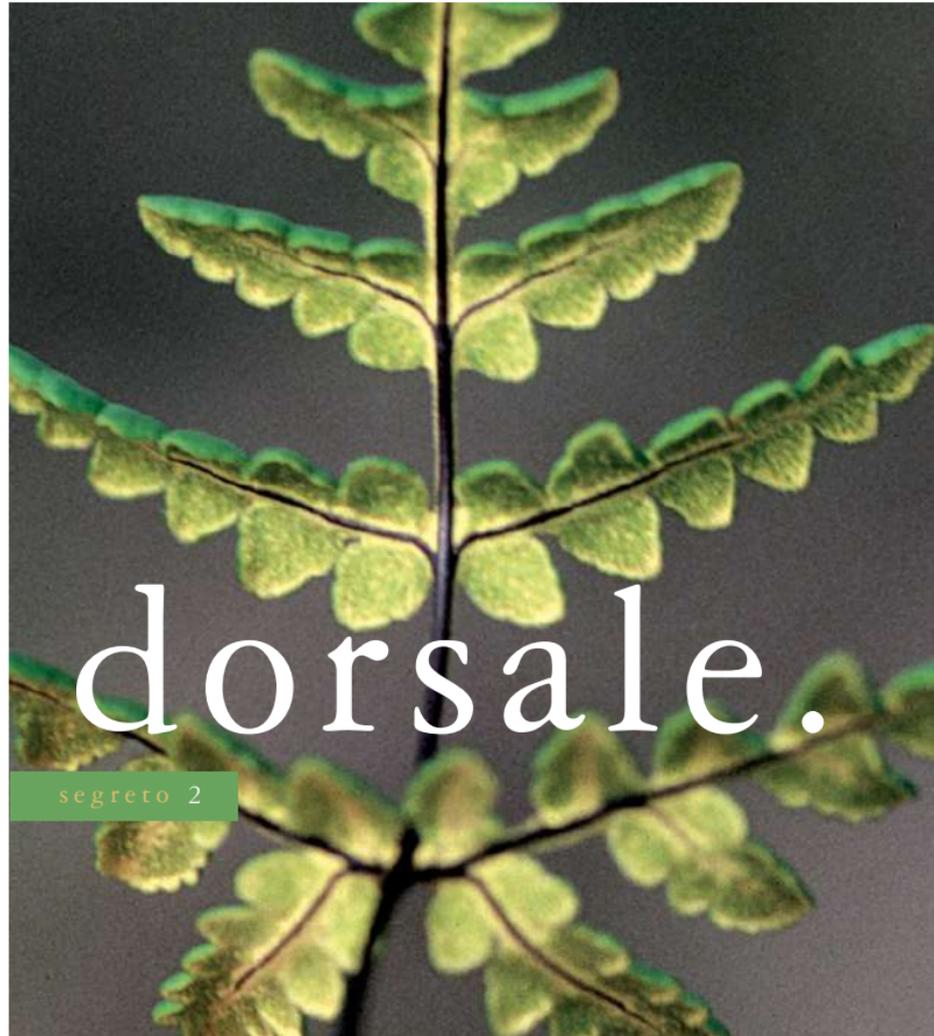
# lità,

studiare le giuste combinazioni  
alimentari, non mangiare troppo.  
Se possibile, consuma i pasti in  
un ambiente armonioso, non in  
luoghi dove c'è discordia.

Il segreto del benessere è una  
postura corretta: siediti dritto; stai  
in piedi eretto; tieni le spalle  
indietro, il petto sollevato e  
la testa alta. Vivi di più nella

spina

Fa' che i tuoi movimenti fluiscano  
all'esterno dal tuo centro interiore.



dorsale.

segreto 2

Il segreto del benessere è una  
corretta respirazione. Quando

cammini, respira in modo

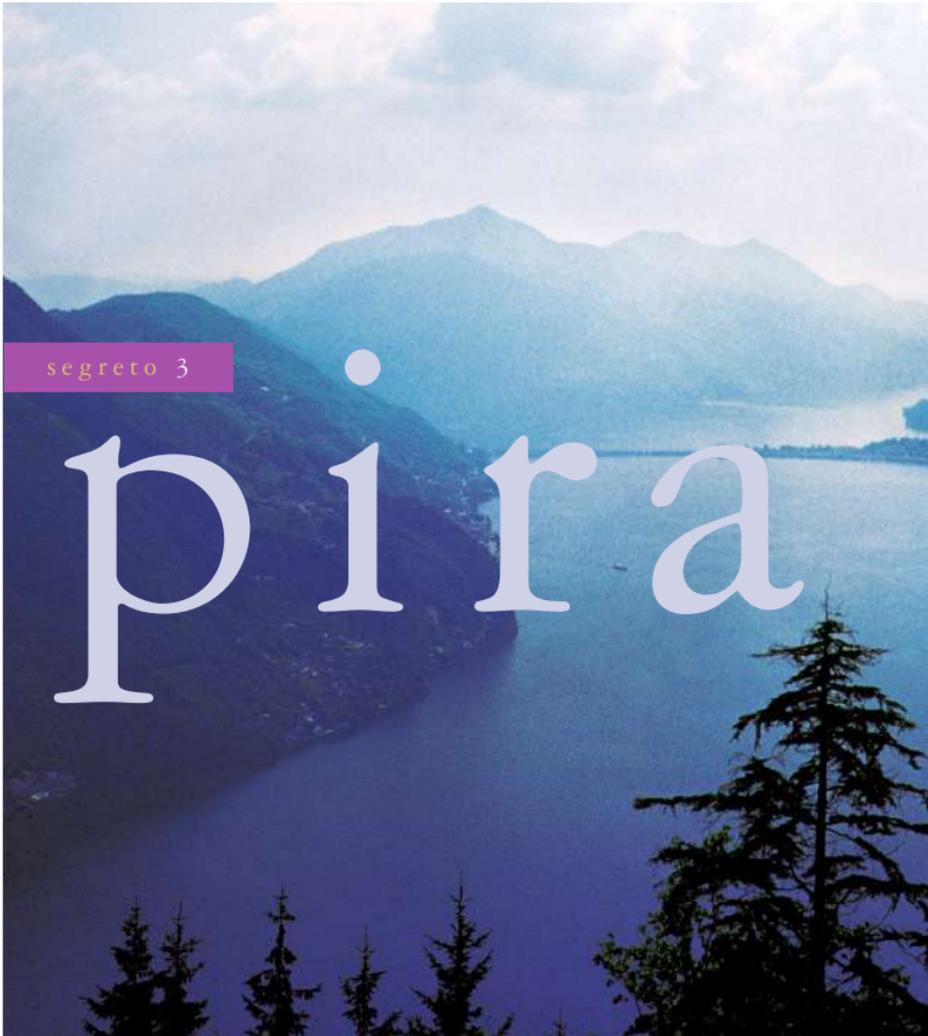
● ritmico e profondo:

inS

contando fino a quattro, trattieni  
il respiro fino a quattro, espira di nuovo  
fino a quattro. Cerca sempre di respirare  
profondamente, dal diaframma.

segreto 3

●  
p i r a



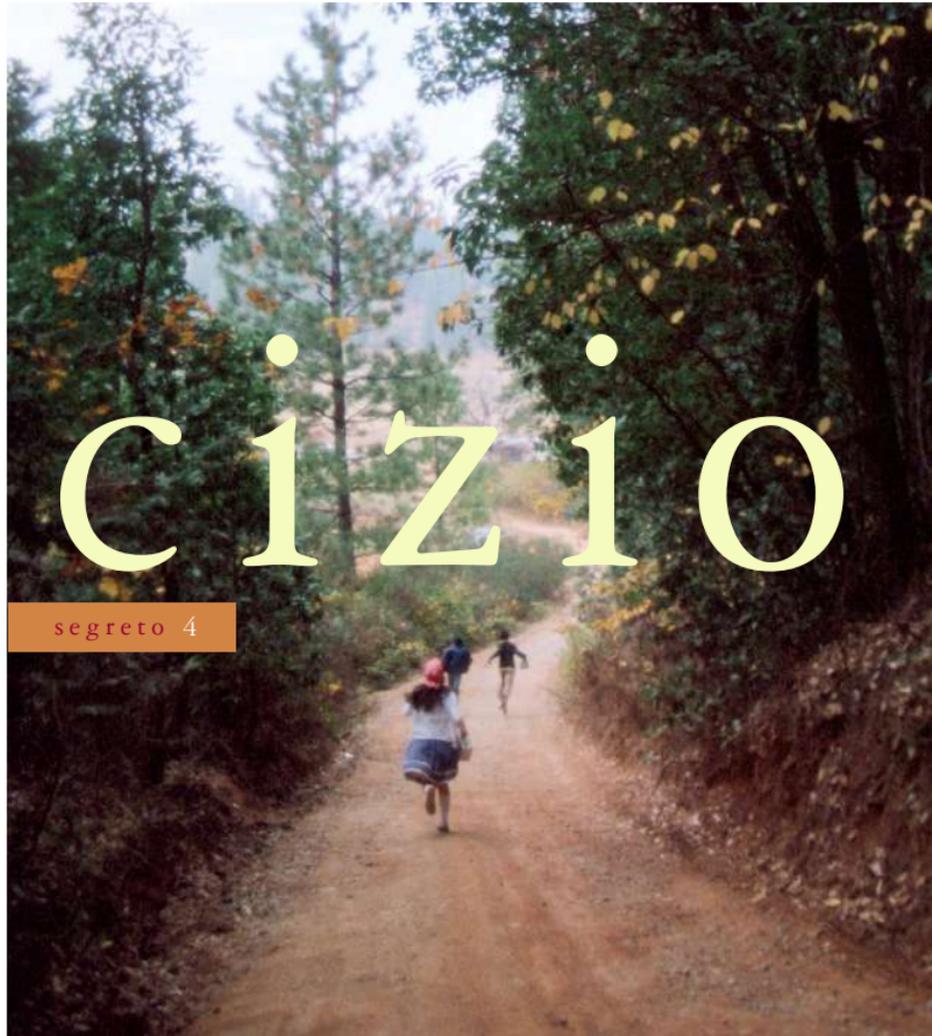
Il segreto del  
benessere è il giusto

eser

fisico. Sii consapevole  
della forza vitale che fluisce  
in ogni tuo movimento.

Cizio

segreto 4



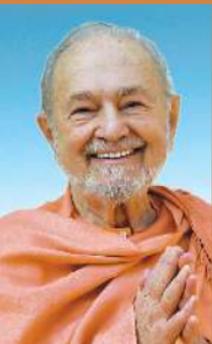


# flusso di energia».

segreto 5

Il segreto del benessere  
è ricaricarti di energia.  
Vivi seguendo questo  
insegnamento: «Più forte  
la volontà, più forte il

Impara e pratica esercizi  
specifici per aumentare la tua  
energia. Vivi con la consa-  
pevolezza che tu sei energia.



# Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato spesso descritto come un uomo di profonda visione e solido pragmatismo. È autore di oltre novanta libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi, e ha composto più di quattrocento brani musicali. Lo scopo della sua vita è di ispirare le persone a modi di vita migliori e più elevati. Kriyananda è il fondatore delle otto comunità Ananda nel mondo, tra cui la sede europea vicino ad Assisi. [www.ananda.it](http://www.ananda.it)



*Il simbolo della gioia rappresenta  
il volo dell'anima, che si libra nei cieli  
della gioia per poi ritornare e portare  
quella gioia nella vita quotidiana.*

## ALTRI LIBRI DI Swami Kriyananda

### L'intelligenza intuitiva

Come riconoscere e seguire  
la guida interiore

### Affermazioni per l'autoguarigione

Un prezioso strumento  
di trasformazione personale

### L'arte di guidare gli altri

La via verso una nuova leadership

### CD Affermazioni

- \* Affermazioni per elevare l'Anima
- \* Affermazioni per aprire il Cuore
- \* Affermazioni per vivere con più Energia
- \* Affermazioni per vivere con Successo

### Attrarre la prosperità

Come ottenere tutto ciò che  
serve al momento giusto

### Io amo meditare

Guida pratica alla pace interiore

### Conversazioni con Yogananda

461 dialoghi inediti

### CD Io amo meditare

10 meditazioni guidate

### L'essenza della Bhagavad Gita

commentata da Paramhansa YOGANANDA

### Le rivelazioni di Cristo

proclamate da Paramhansa YOGANANDA

### Perché non adesso?

366 semi di trasformazione

## LIBRI DI Paramhansa Yogananda

pubblicati da  
Ananda Edizioni

Come essere sempre felici

Porta la felicità in ogni momento della tua vita

Titolo originale: "Secrets of Radiant Health and Well-Being" ©1997

Swami Kriyananda (J. Donald Walters)

Crystal Clarity Publishers - Nevada City - California

Fotografie: Swami Kriyananda

Grafica: Tejindra Scott Tully

Traduzione a cura di Ananda Edizioni

Nuova edizione riveduta e corretta

ISBN 97 88888401 904 (ebook)



Ananda Edizioni

Fraz. Morano Madonnuccia, 7 - 06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 fax 075-9148374 - [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

Altri titoli di questa collana  
pubblicati in italiano:

I segreti dell'**amicizia**

I segreti dell'**amore**

I segreti della **felicità**

I segreti della **pace interiore**

I segreti del **successo**

I segreti del **matrimonio**

I segreti per la **pace sulla Terra**

I segreti della **meditazione**