

© Sebastiano Vottari Autore, 2026.

www.editoresebastianovottari.com

Tutti i diritti sono Riservati.

Sorridi con Dio

Un viaggio spirituale per trasformare l'anima e il corpo, un respiro alla volta.

Sebastiano Vottari

INTRODUZIONE: IL SEGRETO SEMPLICE E POTENTE

Benvenuta, anima in cammino. Quello che tieni tra le mani, o che stai leggendo su questo schermo, non è un semplice libro. È una palestra per lo spirito, un santuario portatile, un esperimento divino in cui tu sei al tempo stesso il ricercatore e la materia meravigliosa che sta per essere trasformata.

Questo eBook è il primo del suo genere. Si basa su un segreto tanto antico quanto la creazione stessa, unito a ciò che oggi la scienza conferma: il corpo e l'anima sono un'unica, magnifica sinfonia orchestrata dal Creatore.

Durante questa lunga e profonda lettura, ti chiedo di prestare attenzione. Tra le righe di queste pagine, immerse in riflessioni sulla benevolenza di Dio, ti imatterai in una parola scritta tutta in maiuscolo. Quando la incontrerai, il tuo compito sarà uno solo: dovrai compiere l'azione che la parola stessa suggerisce. Anche se il tuo cuore in quel momento fosse pesante, anche se la tua mente fosse affollata dai pensieri quotidiani, dovrai piegare volontariamente i muscoli del tuo viso.

Un gesto volontario, fatto solo con la bocca, innesca miracoli silenziosi. Riduce lo stress e la tensione che il mondo ti getta addosso. Favorisce un umore positivo, inviando un segnale chimico al tuo cervello e un segnale di fede al Cielo. Rende la tua espressione più aperta e amichevole, preparandoti ad accogliere la grazia. È un piccolo, sacro segnale corporeo che facilita il rilassamento totale del tuo essere.

Dio c'è. Questa è la certezza incrollabile su cui si fonda ogni nostra parola. Ed è un Dio infinitamente benevolo, un Padre

che desidera la tua gioia e la tua pace. Lasciati cullare da queste parole, prenditi il tuo tempo, leggi lentamente. Il tuo stato sta già per migliorare.

Iniziamo.

SESSIONE 1

CAPITOLO 1: L'ALBA DELLA TUA CONSAPEVOLEZZA

Fermati un istante e ascolta il battito del tuo cuore. È un tamburo silenzioso e costante, un ritmo che non hai deciso tu di avviare, ma che ti è stato donato. Ogni singola pulsazione è una lettera d'amore sussurrata dall'Eterno alla tua esistenza. Noi viviamo spesso le nostre giornate correndo, persi nel labirinto delle illusioni terrene, convinti che le nostre scadenze, i nostri problemi e le nostre paure siano la realtà definitiva. Ma c'è una verità molto più vasta, un oceano di benevolenza in cui siamo immersi, anche quando chiudiamo gli occhi per non vedere.

Dio è qui, in questo esatto momento, mentre i tuoi occhi scorrono su queste parole. Egli non è un'entità distante, seduta su un trono freddo ai confini dell'universo. Egli è l'essenza stessa del respiro che ti riempie i polmoni. È il calore delicato del sole che accarezza la tua pelle, è la forza invisibile che fa sbocciare i fiori in primavera dopo il gelo invernale. Tutto ciò che sai per certo, nella parte più intima della tua coscienza, è che sei parte di un disegno perfetto. Non sei qui per caso. Le tue gioie, i tuoi dolori, le tue vittorie e le tue fragilità sono tutti fili di un arazzo magnifico che il Creatore sta tessendo con infinita pazienza.

Pensa a quante volte hai dubitato. A quante volte ti sei sentito solo o incompreso. In quegli istanti, la mente umana tende a contrarsi, il respiro si fa corto, i muscoli del viso si irrigidiscono, creando solchi di preoccupazione sulla fronte. È una reazione naturale, ma non è la tua destinazione finale. Dio desidera per te l'espansione, non la contrazione. Desidera la fiducia, non il terrore. Quando comprendi che un'Intelligenza

Suprema e amorevole veglia su ogni tuo singolo passo, la paura inizia a perdere la sua presa viziata sulla tua anima.

Mentre rifletti su questa immensa verità, su questo amore incondizionato che ti avvolge come una coperta calda in una notte d'inverno e ti protegge dalle intemperie del mondo, semplicemente SORRIDI.

Senti come questo piccolo movimento altera la percezione di questo istante? Mantieni questa espressione per qualche secondo. Senti le guance che si sollevano, le labbra che si distendono. Questo è il primo passo del tuo allenamento. Hai appena comunicato al tuo sistema nervoso che sei al sicuro, e hai appena comunicato a Dio che accetti il Suo amore.

CAPITOLO 2: LA FIDUCIA COME ATTO DI ABBANDONO

La spiritualità autentica non è una fuga dalla realtà, ma un'immersione profonda nella verità delle cose. E la verità è che il bene trionfa sempre, perché il bene è la natura stessa del Creatore. Osserva la natura, il grande libro aperto scritto dal dito di Dio. Un albero non si preoccupa di come farà a far crescere le sue foglie. Una rondine non accumula provviste in granai logorandosi d'ansia per il domani. Essi esistono, e nella loro esistenza glorificano Colui che li ha pensati.

Noi, creature dotate del libero arbitrio, abbiamo il potere formidabile di scegliere. Possiamo scegliere di aggrapparci al.....

FINE ANTEPRIMA
ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO
www.editoresebastianovottari.com