



# Alcuni commenti su HT01

Carissimo Roberto, sto eseguendo regolarmente l'esercizio e a parte la difficoltà iniziale di coordinare il respiro al pensiero, provo un certo benessere sia fisico che spirituale... Pur avendo letto e sentito tante volte i versetti che ci hai suggerito, le parole acquistano il loro vero significato e ho la sensazione che diventino un tutt'uno con me.... spero davvero di prosperare in ogni cosa. Un caro abbraccio, Gabriella .

Caro Roberto ti scrivo per chiederti di mandarmi la seconda lezione del Training perchè vedo che ho più forza e la fede aumenterà. Pietro

Grazie, ho ricevuto la prima parte di HT e intendo proseguire, un augurio che il tuo progetto porti fede e speranza a chi lo intraprende! Sandro

Ciao Roberto, ma credo di essere più attiva e serena. In questi giorni mi addormento prima e mi sveglio alle 7,30 di buon umore. Il traguardo che mi sono prefissata è cambiare le abitudini negative, più disciplina. Sono disordinata e non va bene. Se mi vengono in mente fatti che mi hanno addolorato li devo mandare via, e in questi giorni ci sto riuscendo. L'idea di un allenatore che mi segue mi piace tantissimo! Cambierò in meglio e ringrazio Gesù. Valeria

CARISSIMO ROBERTO, RIGUARDO AGLI ESERCIZI DI HT DI RESPIRAZIONE, HO SPERIMENTATO QUESTO: MI SENTO PIU' TRANQUILLA E ASSAPORO IL PROFUMO DEL RESPIRO. UN MEGA ABBRACCIO E GRAZIE SIMONETTA

Ciao Roberto, mentre facevo gli esercizi del Ruah, era come se mi liberassi da qualcosa....inspiravo, poi chiudevo gli occhi trattenevo il respiro fino a che riuscivo e quando espiravo era come se buttassi fuori ciò che di negativo c'era in me, infatti alla fine degli esercizi era come se mi sentissi più leggera, più rilassata, serena...Credimi, sento che qualcosa in me sta cambiando in modo positivo e sono carica per continuare questo cammino più che mai...non intendo mollare per nessun motivo, anche se dovessi trovare delle difficoltà..voglio superarle e sono sicura che se sto con il Signore riuscirò a superare qualsiasi ostacolo...Anche quando ripeto le parole bibliche suggerite, sento dentro di me un'emozione forte...Forse non sono riuscita a spiegarmi al meglio, però dentro di me, da quando ho iniziato questo cammino, c'è qualcosa di grande di intenso... Un abbraccio forte, Roberta

Ho letto e meditato HTO1 e mi ha fatto piacere in quanto già da tempo (senza saperlo) seguivo questo metodo con il brano del Vangelo del giorno, trattenendo a mente magari una frase e meditandola durante la giornata. Ti ringrazio e sono ansioso di vedere lo step 2. Un abbraccio, Andrea

Sto responsabilizzando la mia persona...devo essere una persona positiva, pensare positivo, così potrò operare con successo. Io con Gesù non ho limiti, non ho preoccupazioni. Giuseppina

Carissimo Roberto, che gioia avere consapevolezza che siamo insieme nello Spirito attraverso l'HT! Grazie per questa meravigliosa iniziativa. HT è molto importante per me, mi aiuta a proseguire in questo cammino, a tenere salda la mia confessione di fede...So che Gesù ha fatto tutto per me sulla croce e non temo. E nessuno mi ama più di Lui! Grazie di esserci Roberto. A presto mio personal spiritual trainer. Ena

Roberto, questa prima lezione è stata una bella esperienza. L'ho vissuta come un momento intimo per me in armonia con il Signore. Un momento per tirare assieme le idee della giornata (alla sera) e per prepararsi ad affrontare il nuovo giorno (al mattino). Un abbraccio, Morena

Carissimo Roberto, questo tuo tipo di evangelizzazione tramite e-mail è sicuramente "particolare" e fuori dai canoni ma senza dubbio di miglior efficacia rispetto alla stanca predicazione tradizionale. In



In questi giorni mi sono esercitato nella respirazione, ho meditato sui versetti da te proposti e mi sembra di essere riuscito a riposare leggermente meglio, tieni presente che soffro di insonnia. Attendo la seconda lezione di HT . Un abbraccio, Maurizio.

Caro Roberto, sono numerose le riflessioni maturate da quando ho ricevuto da te e poi iniziato questo cammino di HT. Devo dirti che per me è sempre stata fedelmente presente nel mio cuore e nella mente la tua catechesi , posso dire che da sempre per me sei il mio spiritual trainer. Questi versetti della parola di Dio assumono un significato diverso , se ripetuti , meditati e...respirati nello Spirito. Dio ci vuole attivi, non succubi della preghiera, lui ci ascolta quando agiamo , entro ciò che possiamo , vuole che diamo il nostro contributo anche se piccolo , vuole che facciamo la nostra parte...L'allenamento continua , grazie Roberto aspetto la prossima sessione. Marco.

Gentile Roberto, innanzi tutto Le devo dire che le mie sensazioni con questi esercizi sono di pace e serenità. Lei mi conosce e sa quante lotte e quanto devo ancora camminare, ma con l'aiuto del Signore ce la farò. Grazie per l'aiuto, Lorenza

Ora ho capito che non si sono dissolti ma che sono sempre rimasti dentro di me repressi da cose che solo ora rivedo nella mia infanzia come in un film in bianco e nero. Quante cose hanno segnato la mia vita e dato una svolta diversa, ma le aspettative e traguardi ci sono, sempre lì che aspettano di essere raggiunti. Oggi, sono consapevole che rivivere quanto mi ha fatto soffrire fin da bambina non sarà cosa facile, ma devo farlo per tornare ad essere quella persona che nostro SIGNORE aveva creato, una persona solare, allegra, felice di essere con il prossimo e di aiutare il prossimo. Tutto posso in colui che mi da forza, questo è una delle frasi che mi si presenta alla mente: spesso è questa la medicina che mi serve che mi da la carica. Stefania

Ciao caro Roberto,mi pare che sono riuscita a buttar fuori dalla barchetta l'acqua e che finalmente si riesca ad affrontare le onde con maggiore speranza e presenza d'animo. Avevo addosso uno spirito di spossatezza, quasi di morte. La cosa più dura é stata accorgermi che non ho obiettivi né speranze: un deserto. Ho fatto mio l'obiettivo del Signore che vuole che io prospero, quindi sì, desidero continuare con HT. Grazie per il vostro preziosissimo lavoro e un caro saluto Con affetto, Elisa

Carissimo Roberto, con HT01 sinceramente avevo iniziato e bene anche però sono sincera da un paio di giorni non l'ho più seguito, e questo mi dispiace da morire, perché si sentiva in positivo, e stavo anche bene. Ti abbraccio in Gesù, Marta

Roberto, grazie per tutte le preghiere.Con il corso HT01 va molto bene mi porta la PACE interiore il Signore mi é piu vicino,aspetto il prossimo corso o indicazioni. distinti saluti. Karin

Caro Roberto, leggendo questa prima lezione ho avuto di sensazioni di speranza e di grande forza interiore, proprio perchè ho capito che già sono vincitore e che il Signore ha scelto proprio me nella vita. E' veramente un grande dono quello che ci ha fatto Dio, nascere e gustarci la vita nei suoi aspetti difficili e gioiosi. Sono inoltre sensazioni di sicurezza, certi che, confidando nel Signore, Lui è sempre presente e pronto a darci una mano. Grazie Roberto, l'obiettivo da raggiungere è alto e sembra lontano, ma sento di avere in Lei un grande aiuto. Luca

Ciao Roberto! Innanzitutto grazie per HT perchè ha infuso in me una grande forza e un grande coraggio, Ho iniziato a guardare le cose da un'altra prospettiva. Ho spostato lo sguardo dal problema al Signore e questo mi ha dato una grande sicurezza e fiducia. Non ti nego però che l'intervento nella mia vita di situazioni tensive a volte ha distolto la mia concentrazione dal passo del Vangelo assegnato, ma l'importante è rialzarsi dopo la caduta giusto? E io voglio farcela stavolta! A prestissimo, ciao!

Roberto, premetto subito che qualche sera non sono proprio riuscita a svolgere gli esercizi a causa della stanchezza per la giornata di lavoro.invece il mattino seppure con una impostazione particolare mi sono praticamente sempre allenata, durante il tragitto da casa al lavoro in autostrada per circa un'ora. Sfrutto il percorso di guida per pregare, ascoltare canti di lode o stare semplicemente in silenzio.Dopo aver incontrato Gesù qualche anno fa, ad un tuo incontro di preghiera per mezzo della tua persona e delle tue

parole sono cambiata, la mia persona vecchia è morta, anche se ogni tanto si fa sentire, oltre ad essere stata guarita e liberata, Gloria a Dio!!!! Gesù mi ha graziato e fatto regali in altre occasioni oltre a tutto che quello che fa per me tutti i giorni. Sì questi esercizi mi hanno fatto sentire più vicina a Gesù che è Vivo, è Risorto ora come allora ed è meraviglioso ed indescrivibile pensare che Dio creatore del cielo e della terra, insomma di tutto l'universo si preoccupa di me, piccolissima creatura ed attraverso la Persona dello Spirito Santo posso ricevere forza, la sua forza per affrontare le vicissitudini della vita, e di cosa non è capace la creatura aiutata da Gesù! Io ho bisogno di Gesù come dell'aria che respiro, in ogni cosa chiedo a Lui consiglio, gli parlo con la bocca e con il cuore. Prego con fiducia confidando nel fatto che Gesù mi aiuterà e con Lui posso affrontare qualsiasi ostacolo, getto nel suo seno tutte le mie preoccupazioni e ricevo pace, forza e speranza per andare avanti e per portare avanti il suo progetto nella mia vita. Grazie 1000 saluti, Giovanna

Caro Roberto, bellissimo realizzare che ogni giorno possiamo respirare il vento del Suo Spirito e sapere che gli apparteniamo. Con Lui e con la Fiducia in Lui possiamo affrontare ogni difficoltà e uscirne vincitori, perchè con Lui possiamo ogni cosa: perdonare, amare e ricevere le Sue Benedizioni. Andiamo avanti in questa affascinante avventura con Gesù! Un abbraccio, Maria Luisa

Sto iniziando a percepire qualcosa di positivo e questo per me è già un buon passo anche se è dura. E' già molto che il sole visto come l'occhio di Dio ci riscalda il cuore. Grazie per l'aiuto, Rossana

Ho cominciato a fare la lezione e ti dico la verità mi sento serena, lo faccio prima di andare a dormire e la mattina prima di alzarmi. Ho avuto difficoltà la prima settimana avevo dolori allo stomaco poi proseguendo coi giorni è passato. Mi sento bene, quando li faccio sono tranquilla e ripeto la frase mentalmente. Ti dico che non avevo fatto mai esercizi di respirazione sono molto utili per il corpo me ne rendo conto adesso che li faccio. Attendo la prossima lezione! Un abbraccio forte, Sonia

Devo dire che funziona in modo davvero efficace questo sistema, già nelle prime settimane vedo le situazioni sbloccarsi nella mia vita, situazioni che mi portavo alle spalle da molti anni. Ho letto chissà quante volte questi passi della parola, ma credo di non averli mai interiorizzati. Ringrazio prima di tutto il Signore, che mi ha permesso di accedere a questo corso, dove con disciplina e costanza, si ha modo di mettere in pratica i suoi insegnamenti e ringrazio anche te, per il tuo impegno ed entusiasmo nel Signore, così contagioso. GRAZIE

Caro Roberto, grazie di cuore per la premura con la quale mi segui. Sto bene e così mi auguro per te. Ho eseguito puntualmente gli esercizi rispettando le date che hai comunicato con HT1. Oggi, ho iniziato ad esercitarmi con il 4° versetto che conclude questa prima fase di HT1. Le mie prime considerazioni sui versetti sono di meraviglia e di stupore; solo a pronunciarli, portano in alto... Sento che accadranno cose meravigliose. Grazie e a presto, Angelo.

Carissimo Roberto, HT01 mi piace davvero tanto!!! L'esercizio del mattino, fa una "pulizia generale" della mia mente, e mi sento più energica nell'affrontare la giornata.. Le Verità che Gesù mi insegna in questo esercizio, mi danno ancor più fiducia in Lui, riempiono il mio cuore di gioia immensa, mi fanno forte, nel non accettare più situazioni e comportamenti sbagliati che fino ad ora ho accettato per "quieto vivere"....io sono in piena battaglia. L'esercizio serale, toglie la stanchezza della giornata, e mi ristoro e riposo in Gesù.. aspetto con ansia il prossimo HT, Ti abbraccio forte!!! Laura

Roberto, sto seguendo gli esercizi e credo fermamente in ciò che più volte ripeto, ne traggio una grande forza interiore e sono convinto che con maggior assiduità nell'allenamento i risultati saranno ancora migliori. Attendo HT02 con una certa trepidazione perchè percepisco che la mia vita subirà un cambiamento piuttosto decisivo. Un grande e fraterno abbraccio. Aldo

Ciao Roberto, per quanto concerne gli esercizi di Healing' Training (HT) per il momento ho trovato giovamento nella respirazione, infatti riesco a rimanere in "apnea" più a lungo. In attesa della seconda parte un abbraccio. Enrico

Nel fare gli esercizi nel Ruah al mattino e alla sera, in questi giorni, ho ottenuto benefici e una sensazione

di rilassamento generale. Ma è stato soprattutto il secondo versetto "Ogni cosa è possibile se io credo" che mi è rimasto più impresso rispetto gli altri, ripeterlo mi ha aiutato a stare bene oltre che mentalmente anche fisicamente, in un momento di malessere fisico. Martina

Dagli esercizi che sto facendo ho avuto subito un buon risultato per quel che riguarda la fisiologia con tonicità e più lucidità. Anche l'organizzazione della giornata è migliorata. Per quel che riguarda il respiro: il primo giorno ne ho fatti la metà ora li faccio tutti e dieci senza problemi, il tutto mi rilassa e mi prepara alla preghiera. Ciao e sempre grazie per tutto ciò che fai per noi. Un abbraccio, Mirella

Va benissimo! Sono molto contento perché mi sento veramente pieno e con più voglia di pregare; mi aiuta, mi dà lo spunto per riflettere e mettermi nel giusto ascolto. Poi ho pure visto degli effetti abbastanza immediati nel senso che non mi sono assolutamente agitato agli esami che ho tenuto in questi giorni cosa molto strana visto che mi capitava ogni volta e la preparazione era sempre la stessa. Grazie mille, aspetto con gioia la prossima lezione! Andrea

Devo dire che mi ha colto di sorpresa questo esercizio, i versetti da ripetere lo capisco, è solo con la ripetizione che riusciamo a farli "nostri"; ma la respirazione! Ho cominciato un po' scettica, ma ti devo dire che ha un effetto "rilassante". Sono felice di questa iniziativa. È bello leggere le tue parole così piene di speranza e così incoraggianti ed è bello poterlo fare in qualsiasi momento della giornata. Un abbraccio, Maria Cristina

Ciao Roberto, Io sono certa che Lui mi guarirà...sia fisicamente che spiritualmente.. A volte ho paura di non essere all'altezza...di essere troppo mediocre.. Sono pigra anche spiritualmente e spesso scelgo la via più semplice...mi faccio trasportare degli eventi quotidiani e dedico poco tempo alla preghiera Nonostante questo sento che Lui mi ama...ho la certezza della sua presenza accanto a me...vorrei solo non essere io una delusione per Lui So che questo corso mi aiuterà e prometto che mi impegnerò al meglio!!! Grazie, Silvia

Carissimo Roberto, la prima lezione di HT01 mi è piaciuta tantissimo: fa riflettere, fa fare ginnastica e fa imparare piccole frasi che effettivamente, diventano parte dei nostri pensieri. Grazie, aspetto la seconda lezione perché credo che tutto questo mi sarà sicuramente di grande aiuto per raggiungere il mio scopo. Grazie un abbraccio, Adriana

Leggendo la prima lezione di HT, dove bisognava allenarsi con l'esercizio del Ruah, imparando a respirare come respiravamo da piccoli, mi è tornata in mente questa frase, ed esercitandomi pensavo a Gesù, "il mio respiro è il tuo respiro", io so che Lui è sempre con me...e io sapevo che nelle mie difficoltà avevo accanto Lui. Elisa

Caro Roberto, l'esercizio legato alla respirazione va molto bene, ogni inalazione di aria ti riempie di Spirito SANTO. La giornata inizia molto meglio e anche tutto il resto... La gente si domanda perché noi siamo fortunati; in realtà sono le benedizioni che arrivano da Dio. Marco

Carissimo Roberto, fratello in Gesù e mio spiritual trainer, sto svolgendo gli esercizi di HT01, anche se qualche volta non sono stata puntuale. Ho fatto fare gli esercizi anche a mia madre, ma lei di salute non sta molto bene. Noi continuiamo a insistere e perseverare, perché la Parola di Dio ci penetri dentro e lo Spirito Santo ci trasformi. Grazie di cuore per HT. Dio ti benedica. A presto, Marcella.

Ciao Roberto, qui tutto bene stiamo applicando alla lettera la mission....ti posso confermare che i primi risultati son arrivati dopo alcuni giorni...situazioni che da tempo non si sbloccavano hanno cominciato a girare. L'attività stessa sta prendendo molto vigore.. Grazie di questa bellissima opportunità. Attendo con gioia HT02. Stefano

Riguardo ad HT01 è stato sconvolgente. Non so spiegare quello che provo dentro di me; una grande forza, una grande pace e serenità e il respiro va meglio. Con gioia aspetto HT02. Un caro saluto al mio personal trainer. Rita

**Ho riletto e riflettuto tante e tante volte l'inizio di questo cammino di guarigione interiore, incominciando dalla corsa e credimi ho corso talmente tanto che alla fine mi è sembrato di aver fatto il Giro d'Italia! Ma ora arriva il momento di prendere fiato dopo tutto questo correre, di respirare, fino a parlare di rinascita attraverso il soffio dello Spirito Santo. Grazie per la prima lezione ed aspetto la seconda. Un'abbraccio forte al mio personal trainer in Gesù. Wilma**

**Nei giorni successivi questi versi hanno cominciato a risuonare nella mia mente, fino a quando ho ricevuto la prima lezione di HT, ed ho capito che questo training è uno strumento attraverso il quale Dio vuole aiutarmi a cambiare quello che in me è ancora carne, per farne qualcosa di nuovo. Grazie e buon lavoro, Matteo**

**Caro Roberto, sto facendo il corso e so che MI ASPETTO DAVVERO LA RIVOLUZIONE ( IN PARTICOLARE IL RINNOVAMENTO MIA MENTE E LA GUARIGIONE DELLE MIE EMOZIONI ). Grazie per la cura che hai per noi. Gesù ti ripagherà sicuramente molto di più del previsto. Marivanna**

**SONO SINCERA. COME PRIMI ALLENAMENTI SONO STATA UN PO' INCOSTANTE...MI RIMETTO ALLA CLEMENZA DEL PERSONAL TRAINER! SOLITE GIUSTIFICAZIONI: TRAMBUSTI NEL LAVORO E IN FAMIGLIA... MA NOI NON MOLLIAMO AVANTI TUTTA! MONIA**

**Caro Roberto, sto cominciando il quarto esercizio e ti dirò non con poca fatica in quanto non sono abituata a questo modo di pregare ma credi ce la metto tutta... Ti dirò anche che il primo esercizio è quello che avrei voluto fare più mio ,quello di cui averne la certezza ,non lasciarmi prendere dallo sconforto in certe situazioni ed avere la certezza che Gesù è il mio Signore ed io appartengo a Lui. Un abbraccio e a presto, Luigina**

**Carissimo Roberto, gli esercizi di respirazione e nel contempo comunione con Gesù li ho trovati molto belli, un modo diverso per coltivare un cammino di fede... voglio proseguire questo percorso perché credo che mi possa essere di aiuto. Un abbraccio, Sabrina**

**Ciao Roberto, direi benissimo, anche se con alti e bassi. Confesso che gli esercizi non li ho fatti tutti i giorni, ma, non è per giustificarmi, sono agli inizi della mia conversione e non posso pretendere da me stessa troppo. La mia mente a volte si oppone a questi nuovi insegnamenti, la rigidità a cui sono stata abituata si fa avanti e mette in dubbio tutto. Voglio pensare che Dio mi ama così come sono, voglio sentirlo sempre più vicino a me e prego perché la mia vita sia trasformata ed io viva la mia vita per Dio. Grazie per l'aiuto, Orsola**

**CIAO ROBERTO TI CONFESSO CHE ANCHE SOLO LA RESPIRAZIONE I PRIMI GIORNI ERANO FATICOSI NON SONO ABITUATA A SENTIRMI RESPIRARE A INTRODURRE TANTO OSSIGENO POI LE FRASI SONO ENTRATE CON MOLTA SEMPLICITA' NELLA MIA TESTA ANCHE PERCHE' SONO MOLTO PROFONDE E DANNO TANTA SPERANZA. ASPETTO CON GIOIA IL PROSSIMO COMPITO TI ABBRACCIO . GRAZIE, GIORGIA**

**Carissimo Roberto, ho eseguito gli esercizi quotidianamente, non so se il sentirmi più tranquillo e avere un sonno sereno sia dovuto a questi esercizi... Saluti, Barbara**

**Gli insegnamenti che mi hai mandato mi sono molto utili in questo momento difficile per me. Ero un po' scoraggiata e ripetendo l'esercizio di HT mi dà nuovamente forza. Ciao, che Dio ti benedica. Cecilia**

**Caro Roberto, ho praticato il programma HTO1e inizialmente faticavo ad armonizzare la Parola di Dio con il respiro, poi tutto ha preso il suo corso. E' risultato molto importante perché oltre a memorizzare la Parola che ti accompagna durante la giornata, ti fa vivere un rapporto continuo con il Signore. Attendo il secondo esercizio. Un abbraccio, Roberto**

**Ciao Roberto, l'esercizio del Ruah procede bene. Lo eseguo anche più di due volte al giorno perché mi rende più sereno e disteso nell'affrontare le varie difficoltà e le vicende quotidiane del mio lavoro. Mi piace molto eseguirlo in Vespa per la strada di campagna che percorro al mattino mentre vado in**

ufficio: mi da l'opportunità di sentire tutti i profumi dell'estate ormai alle porte e mi apre il cuore spiritualmente. In attesa della seconda parte di HT ti saluto caramente. *Matteo*

Caro Roberto, gli esercizi procedono bene, anche se un paio di giorni invece di 2 volte li ho fatti 1 volta. Gli esercizi fanno bene al fisico e allo spirito poichè è un motivo di entrare in contatto con Nostro Signore percependo la Sua forza e presenza. Grazie di cuore e aspetto l'HT02. *Angiolina*

Ciao Roberto, faccio una premessa: sto vivendo un momento particolare della mia vita nell'ambito lavorativo. Ero preoccupato ma dopo l'esperienza fatta con la prima lezione di HT mi sono affidato a Gesù e ho fatto decidere a lui cosa è meglio per me. Cerco di trasmettere positività a chi mi sta' intorno, sicuro che l'onesta' e l'affidarsi a Gesù sono le chiavi vincenti per uscire dai problemi. Grazie, Roberto

Direi bene, nonostante all'inizio fossi perplesso sulla possibilità che la semplicità di questi esercizi portasse a dei risultati. Invece non si son fatti attendere.....anzi direi inaspettati. HO INIZIATO UNA CHIARA PERCEZIONE PER TUTTO CIO' CHE MI PORTAVA AD AVERE ANSIA, PREOCCUPAZIONI, DEPRESSIONE etc.. Un abbraccio, *Claudio*

Caro Roberto, i primi giorni a malapena riuscivamo a respirare faceva male persino la pancia da tanto eravamo bloccati; poi abbiamo cominciato ad avvertire una presenza particolare dello Spirito Santo e a fine esercizi una grande pace interiore simile al riposo nello spirito. Volevo anche testimoniare che da qualche mese soffrivo di un disturbo di deglutizione: sarà una coincidenza ma in questi giorni sto molto meglio. Ringraziandoti sempre di cuore e che il signore ti benedica sempre. *Sonia e Simone*

Caro Roberto, ho avuto fin dal primo momento di questo tipo di preghiera la consapevolezza di essere uno spirito con un'anima che vive in un corpo. Il desiderio di Dio è che io vada oltre, con la consapevolezza di poter vivere nel con tutti i suoi benefici. A presto, *Bruno*

Direi che con la "respirazione" e le preghiere, avvertita maggiormente la presenza del Signore. Inoltre nel silenzio della respirazione conosco un pò meglio ME stesso, mi ascolto meglio e libero la mente dai pensieri... *Gabriele*

Ciao Roberto, sono Nadia e volevo dirti che l'esecuzione di questi esercizi, anzi le sensazioni che ho provato eseguendo questi esercizi sono state sorprendenti, sia dal punto di vista spirituale (il ripetere i versetti biblici e del vangelo, soprattutto prendendone coscienza fanno sentire la propria forza) che dal punto di vista emozionale, (infatti sono più tranquilla ed acquisisco via via più fiducia in me stessa e verso Dio) che dal punto di vista fisico. Ti saluto con affetto e ti ringrazio, *Nadia*.

Ciao Roberto, gli esercizi sono riuscita a farli. Ho provato pace e forza durante lo svolgimento (mezzora). Non sono riuscita però a trasmetterlo in famiglia e nel lavoro. A presto, *Tatiana*

Ciao Roberto, HT01 è stato fatto quasi con regolarità. Il forzare troppo il respiro mi dava un po' di mal di testa momentaneo e ho preferito inserire nell'arco della giornata diversi respiri profondi ma singoli e distanti tra loro che concentrarli in due momenti concentrati. Per le frasi significative fanno già parte del mio modo di pensare e credere e quindi non hanno fatto che rafforzare la mia fede che in questo periodo estremamente critico della mia vita è l'unica cosa che mi sostiene. Ti ringrazio mio Spiritual Trainer, *Emilio*.

Caro Roberto, HT mi piace tanto - è come una preghiera "classica" ma fatta in modo meditativo (non so se sono riuscita a spiegare...) e come tale sprigiona serenità, tranquillità e forza. Mi piace anche l'accostamento "spirito" (versetto da ripetere) e "corpo" (respirare). Sono curiosa di vedere il HT02! Un abbraccio e grazie mille per il tuo immenso impegno, *Rachele*

Caro Roberto, gli esercizi del Ruah mi hanno dato una sensazione di "corrente" lungo la schiena e le preghiere di Gesù ripetute mi hanno trasmesso un senso di pace dentro il cuore. Con affetto, *Rosanna*

Caro Roberto, sono molto felice di questo corso... è vero l'allenamento e la disciplina, funzionano, col

**Signore e nella vita pratica. Io posso ogni cosa in colui che mi da forza! Grazie , Roberto, devo dire che sono felice. So anche che c'è molto di piu! Dio ti benedica per quel che fai, bacioni Pupi**

**Carissimo Roberto, ho iniziato con gioia questo corso e cerco di seguire le tue indicazioni. Devo ancora mettere a fuoco le dinamiche, ma mi sembra di notare che attraverso l'esercizio del respiro, trovo pace, mi rilasso entro in comunione con Gesù. Le preghiere e le frasi che ho già fatto mie escono libere, è come un momento di preparazione all'ascolto..Grazie, Lanfranco.**

**Gent.mo Roberto, la ringrazio per la sollecitudine nei miei riguardi! Sto continuando gli esercizi di respirazione del Ruah e della meditazione del versetto biblico quotidianamente. Essi mi stanno sostenendo nell'andare avanti nella corsa della Vita. La saluto caramente, augurandoLe ogni bene in Cristo Gesù Risorto, Angela**

**Caro Roberto, spiritual trainer, gli esercizi suggeriti servono, fisicamente, a rilassare e fortificare il corpo, spiritualmente a vivere la Parola, pregandola ripetutamente le permettiamo di realizzarsi in noi concretamente. Grazie ancora!**

**Caro Roberto, grazie mille a te e al tuo corso e Alleluja al Signore è grande e fa miracoli nella nostra vita. Ho sofferto per vertigini da anni, ma ultimamente la situazione era peggiorata e dovevo assumere un medicamento in forte dosi. Il mio medico voleva che diminuissi la dose , ma questo non mi consentiva poi di svolgere la vita normale. Secondo la sua diagnosi i problemi erano dovuti alla difficoltosa circolazione del sangue nelle orecchie. Da quando ho iniziato il tuo corso di respirazione sto molto meglio. Ora ho già dimezzato la dose di medicamento e a partire dalla prossima settimana lo diminuirò ancora. Grazie Spiritual Trainer, sei grande. Il Signore ti ricompenserà del bene che fai a tutti noi, tramite la sua parola e i suoi insegnamenti. Grazie di cuore...aspetto la nuova lezione! Rosanna**

**Io dico che mi sento molto più forte, traggio proprio beneficio da questo modo di pregare: le cose riguardo alla mia tesi sono cambiate e credo che la cosa dipenda molto dal mio atteggiamento più positivo, conseguenza degli esercizi. Voglio ringraziarti di cuore per questo training: stiamo lavorando sui tricipiti del nostro spirito! Un caro abbraccio, Alma**

**Caro Roberto, ti do il benvenuto nella mia vita. Sei nel disegno della Provvidenza visto che i tuoi esercizi di guarigione coincidono con un periodo difficile per me. Non è stato facile pensare che \"ogni cosa è possibile a chi crede\" quando ti senti ferita e sconfitta.....Sto iniziando (non senza scivoloni e fatiche )a percepire un nuovo respiro nella mia vita.... un Soffio che ridà vita. Spiritual Trainer carissimo, posso continuare questo percorso con te ? Dio ti benedica. Annalisa**

**Carissimo Roberto, gli esercizi che sto facendo più che a spronarmi a correre mi hanno aiutato a fermarmi. Si a fermarmi per dare un po' di spazio al rapporto con me stesso e me stesso con Dio, mi hanno aiutato a fermarmi da quelle corse quotidiane verso mete indefinite. Anche fisicamente qualche beneficio l'ho ottenuto: minor difficoltà nel prendere sonno. Ringraziandoti per questa grande opportunità, ti saluto, Andrea**

**Durante i gli esercizi quotidiani i miei polmoni sono „sazi“ di ossigeno, mi sento bene, sento lo Spirito. Devo imparare che Lui mi è vicino in ogni momento e per tutto quello che mi dà devo ringraziarlo e lodarlo. Questo è l' esercizio che dovrò fare per poter respirare sempre meglio. Ciao Roberto, Giuliana**

**Ciao Roberto, con gli esercizi va abbastanza bene. Io ed Enrica stiamo studiando e ci sembra che funzioni speriamo bene . Ho passato HT01 a mia suocera e mi ha detto di dirti che con gli esercizi sta affrontando la vita in modo migliore, con più tranquillità. Aspettiamo HT02! Matteo**



**Grazie a voi, stupendi atlete e atleti dello Spirito!!! Continuiamo insieme, Vostro in Lui, Spiritual Trainer**