**SCHEDA GIORNO 2**

**AGIRE**

**LA TUA DIATESI**

|  |
| --- |
| ASSUNZIONE DELL’OLIGOELEMENTO E MODALITÀ DI ASSUNZIONE |
| Oligoelemeto: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ una fiala sotto la lingua al mattino appena alzati per la 1^, 2^, 3^ diatesi. Per la 4^ diatesi una fiala sotto la lingua nel primo pomeriggio.*Tenere in bocca il prodotto per 1 minuto e poi deglutire* |

|  |
| --- |
| STILE DI VITA SANO |
| * **DEPURAZIONE ALIMENTARE**:

Eliminare per 21 giorni:* Zucchero
* Lieviti
* Alcool, cacao, caffè, te
* Latte di mucca e derivati

Si consiglia di assumere:* **Aglio** (perle):2 perle alla sera prima di dormire (*non assumere se si fa uso di pillola per la pressione*)
* Tintura Madre di **Uncaria tomentosa**
* **DISINTOSSICAZIONE INTESTINALE ED EPATICA**
* **INTEGRAZIONE VITAMINE E MINERALI**
* **BAGNI DERIVATIVI:**Una volta al giorno, immergere i genitali (in particolare la sinfisi pubica, lo spazio tra testicoli/vagina e ano) per almeno 20 minuti. Quando l’acqua si scalda raffreddarla nuovamente. Questa pratica porta importanti benefici riducendo le affezioni cutanee, le emorroidi, l’insonnia, la stitichezza, il sovrappeso, la ritenzione idrica, i disturbi della menopausa e riequilibra il ciclo mestruale. Aiutano anche ad alleviare i dolori generali che si possono manifestare in seguito ad accumulo di tossine, e risultano benefici anche nel caso di fibromialgia, artrosi e artrite.
* **PULIZIA DELLA LINGUA:** al mattino di fronte allo specchio del bagno osservare e pulire la lingua. Ridurre la patina che si è creata durante la notte e sciacquare. Permette di eliminare tossine che durante la notte abbiamo scartato e depositato sulla lingua.
* **ATTIVITÀ FISICA:** fare un’attività fisica aerobica almeno per 20 minuti al giorno, ossigena il corpo e stimola le endorfine che sono annoverate tra le sostanze prodotte dalla biochimica dell’amore e che apportano numerosi benefici al nostro stato di salute.
* **TEMPO PER TE:** ogni giorno dedica un po’ di tempo a ciò che ti fa stare bene.
* **FUORI DAL QUADRATO DELLE ABITUDINI:**ogni giorno fai qualcosa di diverso da ciò che fai abitualmente (anche cose semplici ma che, normalmente, non fai).
* **CREA UNO SCENARIO IMMAGINARIO:** immagina e senti come se fosse vera una situazione che possa appagare la tua carenza affettiva ed emozionale (hobby immaginario; compagno o amante immaginario; casa immaginaria).
 |
| TECNICHE CHE FAVORISCONO UN SONNO RISTORATORE |
| * **MUSICA CON FREQUENZE 4,9 HZ(la trovi nel link sulla pagina)**
* **RESPIRAZIONE QUADRA: gambe incrociate**e con la schiena diritta. Per 3 volte inspira profondamente attraverso il naso e cerca di concentrarti sulla respirazione riempiendo lo stomaco e non il petto; espira completamente lasciando fuoriuscire l’aria dal tuo corpo.

Adesso sei pronto/a per dedicarti alla **respirazione quadra** vera e propria, che si compone di 2 passaggi in 4 tempi:* **Inspira profondamente** attraverso il naso per 4 secondi.
* **Trattieni**il respiro per altri 4 secondi.
* **Espira per 4 secondi** fino a quando l’aria esce completamente dai polmoni.
* **Trattieni** l’espirazione per altri 4 secondi.

È molto importante mantenere lo stesso tempo in tutte **le fasi dell’esercizio,** che devono essere uguali come i lati di un quadrato. Se ti rendi conto di non riuscire a respirare 4 secondi, riduci il tempo di ogni fase.Falla per 5 minuti al giorno. Questa tecnica ha infatti un’azione calmante sul sistema nervoso, aiuta ad affrontare situazioni difficoltose e impegnative, e riesce anche a regolarizzare la pressione arteriosa e il battito del cuore. Infine, è utile per combattere l’insonnia. *NB: Non praticare in* ***gravidanza*** |

**Esercizio 10**

|  |
| --- |
| RELAZIONE EMOZIONE-CERVELLO-ORGANO |
| Scrivi il feedback ricevuto per mail | Scrivi qual è la situazione personale che associ a questo feedback |
|  |  |

**Esercizio 11**

|  |
| --- |
| SCRIVI UNA LETTERA IN CUI TU ADULTO PARLI AL TUO BAMBINO INTERIORE |
|  |

**INCREMENTA IL TUO OBIETTIVO**

**Esercizio 12**

|  |
| --- |
| “COME SE”, SCENARIO OLTRE IL PROBLEMA CONSIDERANDO LE ESIGENZE DEL BAMBINO INTERIORE |
| Dove sei |  |
| Con chi sei |  |
| Cosa stai facendo |  |
| Che emozioni e sensazioni provi |  |
| Come ti alimenti |  |
| Quali sono le tue abitudini di vita |  |
| In che modo hai atteso le richieste del bambino interiore? |  |

**UN’AZIONE CONCRETA**

**Esercizio 13**

|  |
| --- |
| Considerato l’obiettivo che ti sei posto/a, ciò che ormai conosci di te stesso/a e tutte le informazioni ricevute nel percorso… Qual è il più piccolo gesto, azione o cambiamento che potresti fare per: |
| Migliorare la tua alimentazione |  |
| Migliorare il tuo stile di vita |  |
| Gestire meglio le tue emozioni |  |
| Cimentarti in attività che ti appassionano |  |

**ESERCIZI PER CASA**

**Programma 21 giorni**

**Metti in atto le azioni concrete individuate nell’esercizio 13**.

**Usa il Diario di lavoro in tutte le sue parti:**

* **Vivi per un’ora al giorno nello “Scenario oltre il problema”**
* **Eventi e Sincronicità**
* **Agenda ristrutturante serale**