

Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra del plesso solare:

1. Decido della mia vita.
2. Ho molte energie per tutto il giorno.
3. Sono capace di rimanere concentrato sui miei compiti.
4. Sono capace di porre limiti.
5. Ho la capacità di influenzare gli altri.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Sostituisci “devo” con “voglio e decido”. Che cosa vuoi fare oggi?
Che decisione prendi oggi?
2. Allenati almeno per 2 minuti al giorno con la power pose – la postura del potere.
Che tipo di emozioni stanno arrivando? Come ti senti? Che cosa pensi?
In alternativa vai a camminare in modo dinamico oppure allenati in un altro modo.
3. Rifletti: di che cosa ti prendi la responsabilità oggi?
4. Prendi una decisione importante, che magari hai rimandato da tempo, una decisione che cambierà la rotta della tua vita. Lascia andare o combatti per i tuoi diritti.



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra del cuore:

1. Sono capace di creare relazioni profonde con gli altri.
2. Sono comprensivo e perdono a me stesso i miei errori.
3. Sento l'unione con gli altri.
4. Non giudico me stesso e gli altri.
5. Sono capace di perdonare gli altri.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Passa un'intera giornata essendo gentile con gli altri.
Crea vicinanza con baci e abbracci.
2. Respira in modo consapevole per 5 minuti.
3. Chiama o incontra una persona che non vedi/senti da tanto tempo.
4. Perdona una cosa o una persona.

Quantu



Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3 – qualche volta
- 4 – spesso
- 5 – sempre



Chakra della gola:

1. Esprimo sinceramente ciò che è importante per me.
2. Sono capace di ascoltare gli altri e spesso faccio le domande.
3. Sono creativo e ho sempre tante idee.
4. Mi esprimo in modo incisivo e concreto.
5. So difendere le mie opinioni.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



Esercizi:

1. Canta, mugugna o recita un mantra.
2. Butta fuori ciò che ti pesa.
3. Cerca di esprimerti in modo breve, concreto, incisivo.
Evita inutili particolari, concentrati sulle cose concrete. Pronuncia bene le parole.
4. Ascolta gli altri in modo attivo, fai domande.

Quantum

