

Il protocollo della salute e benessere ottimali è un modo efficiente per scoprire e cambiare le credenze che stanno bloccando il raggiungimento di uno stato ottimale di salute, nel corpo, nella mente e nello spirito.

PROCEDIMENTO:

1. Stabilire la comunicazione.
2. Se per la prima volta senza obiettivo preciso:
“E’ sicuro e appropriato eseguire questo protocollo ora?”
3. Altre volte: stabilire l’obiettivo e chiedere:
“E’ sicuro e appropriato eseguire questo protocollo ora per il mio obiettivo?”
4. Testare tutte le affermazioni e segnare sul foglio di lavoro.

1. Passione per la vita: il desiderio di essere vivo e appassionato nella vita
Voglio vivere.
Voglio morire.

2. Reti sociali: L’abilità di ricevere un supporto fisico ed emozionale dagli altri

E’ facile per me ricevere un aiuto fisico ed emozionale dagli altri.
E’ difficile per me ricevere un aiuto fisico ed emozionale dagli altri.

3. Consapevolezza di avere il controllo della propria vita: La percezione di poter influenzare positivamente la direzione della tua vita

Ho il controllo della mia vita.
Altre persone e forze controllano la mia vita.

4. Credenze Spirituali: Credere in una forza più grande di quella del singolo individuo

Sono in contatto con le mie credenze spirituali, ed esse sono la forza primaria e fondamentale nella mia vita.
La spiritualità è solo un’illusione per coloro che non sanno affrontare la dura realtà della vita.

5. Speranza: aspettative positive/ottimismo.

Mi aspetto che le cose vadano per il meglio.
Mi aspetto che le cose vadano per il peggio.

6. Rilasciare la rabbia: l’abilità di esprimere la rabbia in un modo socialmente accettabile

Esprimo la mia rabbia apertamente e onestamente.
Reprimo la mia rabbia e le mie frustrazioni.

7. Scopo nella vita: impegno verso un ideale più grande di se stessi.

***La mia vita è un perfetto esempio di valori e scopi messi in pratica.
Ho difficoltà a trovare valori e scopi nella mia vita.***

8. Sfide: l'abilità di vedere nel cambiamento/crisi un regalo e un'opportunità di crescita.

***Cerco, e di solito trovo, i regali e le opportunità nelle sfide della vita.
Vedo raramente i benefici nelle sfide che devo affrontare nella vita.***

9. Umorismo: l'abilità di vedere l'umorismo nella vita e di ridere di se stessi, quando appropriato

***Vedo l'umorismo della vita ed evito di prendere la vita troppo seriamente.
La vita è una questione seria, e dovrebbe sempre essere presa seriamente.***

10. Entusiasmo: vivere una vita gioiosa e allegra.

***La mia vita è colma di gioia e di allegria.
La mia vita è piena di disagi e di problemi.***

11. Altruismo: essere d'aiuto agli altri

***Mi fa piacere essere d'aiuto agli altri.
Se aiuto gli altri, questi non impareranno mai ad aiutare loro stessi.***

12. Resilienza, reattività: elasticità in rapporto alle sfide della vita.

***Ritorno dalle sfide della vita con un senso di determinazione ancora più grande.
E' meglio arrendersi piuttosto che provare di nuovo e fallire.***

13. Curiosità: una costante curiosità circa la vita e i suoi misteri

***La vita è eccitante e misteriosa.
La vita è noiosa e prevedibile.***

14. Energia: un pieno di energia per portare a termine le faccende di tutti i giorni e gli obiettivi.

***Ho tutta l'energia della quale ho bisogno per realizzare i miei obiettivi nella vita.
Mi manca l'energia della quale ho bisogno per portare a termine i miei obiettivi nella vita.***

15. Sicurezza: sentirti al sicuro nel mondo, indipendentemente dalle circostanze esterne

***Sento un profondo senso di sicurezza in me stesso e nel mondo.
Sento un profondo senso di terrore personale e di paura nel mondo.***

16. Appagamento: essere felice per chi sei e chi stai diventando

***Sono contento di essere chi sono e di chi sto diventando.
Mi lamento per quello che sono, e mi sento limitato dal mio passato.***

17. Amore e affetto: essere in grado di dare e ricevere amore e affetto

***Sono capace di dare e ricevere amore ed affetto, facilmente e naturalmente.
E' difficile per me dare e ricevere amore ed affetto facilmente e naturalmente.***

18. Comunicazione: abilità di esprimere se stessi con sicurezza, verbalmente ed emozionalmente.

***Mi esprimo con sicurezza verbalmente ed emozionalmente.
Sono esitante e ho paura ad esprimere me stesso verbalmente ed emozionalmente.***

19. Gestire il lutto/lo stress della perdita.

***Lascio andare amorevolmente il passato e mi concentro sul futuro, quando è il momento di farlo.
Trattengo il passato con rabbia e risentimento, senza lasciar andare, anche dopo molto tempo.***

20. Dieta: scegliere un'alimentazione sana.

***Scelgo naturalmente cibi sani per me.
Di solito scelgo cibi non sani per me.***

21. Esercizio: fare un programma di esercizio fisico per mantenersi in forma.

***Amo l'attività fisica e la faccio regolarmente.
Evito l'esercizio e lo faccio raramente.***

22. Capacità di auto – guarigione: credere nell'abilità del corpo di curare se stesso.

***Ho fiducia nelle capacità di auto – guarigione del mio corpo.
Ho sfiducia nelle capacità di auto – guarigione del mio corpo.***

5. Fai l'espansione sui punti che non risultano positivi nella prima e negativi nella seconda affermazione.

6. Procedi con la verifica finale.