



OLTRE LA PAURA LA FIDUCIA PER LA REALIZZAZIONE

Piccolo Libretto della Fiducia

LE RADICI



IL CORPO

- Per **fortificare la Fiducia** anche Il tuo Corpo deve poter accogliere al meglio la spinta gentile della Volontà ed essere pronto a ricevere



Per fare questo prepara il tuo corpo con un **mini detox di una settimana** cercando di evitare alimenti raffinati proteine animali e zuccheri industriali

- Inizia respirando**, aprendo le finestre accogliendo il nuovo giorno con 5 minuti di respirazione profonda immaginando che la Luce aiuti il tuo corpo a rigenerarsi e a riequilibrare le energie

Dedicati poi a **qualche minuto di stretching** per allungare i muscoli che alla notte sono stati a riposo

- La mattina inizia un estratto verde** abbinato con succo di limone bio , the verde, cereali integrali frutta e semi ricchi di magnesio e vit E antistress e neurotonici

- **Concediti una volta al giorno un pasto crudo** per aumentare la carica vitale e vitaminica della tua alimentazione (spaghetti di zucchine, creme di anacardi, humus, involtini verdi di insalate e verdure stagionali, frutta di stagione lontano dai pasti)
- Nella settimana bevi durante il giorno **tisane depurative** con finocchio, tarassaco, **circolatorie e antiage** come quelle di frutti rossi
- **Passeggia nella natura almeno tre volte a settimana** aprendo il petto e le braccia mentre inspiri e lasciando andare le braccia verso il corpo mentre espiri (da fare per almeno 5 minuti)

- Due volte alla settimana **allena il tuo corpo** ad espellere le tossine attraverso l'attività sportiva a te più congeniale
- **Dedicati ad attività di riequilibrio** come la Pratica Yoga o il Tai Chi

LA MENTE



- Preparati alla FIDUCIA per la REALIZZAZIONE **scrivendo il tuo Obiettivo**, meglio se dopo il mini detox
- Prepara una **Mappa Mentale ad Albero** scrivendo nella parte delle radici dove sei ora e quali strumenti hai a disposizione
- Nel **tronco** quali strumenti dovresti acquisire e come
- Nella **chioma** scrivi il più dettagliato possibile la tua Visione dell'Obiettivo

- Tutta la Mappa la puoi ovviamente accompagnare da disegni e colori
- Una volta fatta per **30 giorni dedica almeno 3 minuti al giorno alla tua Visione anche solo richiamandone gli elementi**
- Prepara un **diario della Realizzazione** e ogni giorno scrivi un piccolo passo che hai acquisito per almeno 30 giorni per arrivare all'obiettivo, **gratificati** ogni volta che raggiungi anche solo un piccolo traguardo con un **Dono**

LA CHIOMA



- La **Chioma dell'Albero** corrisponde a tutto ciò che ha a che fare con la parte più **Spirituale del tuo Obiettivo**
- In questa parte pensa a come una volta raggiunto l'Obiettivo puoi essere **di aiuto anche agli altri e elenca come puoi farlo**
- **Ringrazia** la Natura e l'Universo ogni volta che puoi ogni giorno anche solo dedicandole un Pensiero e sentendo che sei parte del Tutto
- **La Tua Realizzazione è importante se tu Sei nella tua Missione aiuti anche il mondo attorno a te a essere migliore**



«La fiducia è la qualità più potente di tutte. L'essere che ha fiducia raggiunge subito la sua meta», sussurrò il Gigante. «Vedi quanti modi diversi di stare al mondo ci sono. Anche tu, se hai fiducia, potrai raggiungere la tua meta.»

IL CANE IL LUPO E DIO FOLCO TERZANI

- N.B I consigli non intendono sostituirsi a pratiche mediche o psicologiche ivi compresi i consigli nutrizionali se hai problematiche consulta un nutrizionista
- I consigli sono a cura di Serena Cerè naturopata psicosomatista Riza, Life e Business Coach certificata, Imprenditrice e organizzatrice di eventi e sono parte di un progetto editoriale,
- Se vuoi pubblicarli cita la fonte grazie mille!