

ELISABETTA BIAGI NATUROPATA

massaggiatrice ed istruttrice

CERVIA (RA) E CESENA (FC)

CELL 348 8590399



PULIZIA DI PRIMAVERA MENTE, CORPO E SPIRITO

“ MINI GUIDA IN 10 STEP”

Quando pensiamo alla primavera, spesso pensiamo di riorganizzare armadi e cassetti, lavare finestre e porte e spolverare ogni centimetro e angolo delle nostre case. Ma questa stagione di nuovi inizi può anche essere un momento per liberare quelle ragnatele dalle nostre menti, corpi e spiriti.

Ecco alcune idee per iniziare:

1. Purifica la tua mente.
Il modo migliore per farlo è fare uno sforzo per trasformare i pensieri e le emozioni negative in positive. Un trucco: scrivi tre cose che stanno andando bene (e perché) ogni giorno per sette giorni.
2. Fai scorta di prodotti di stagione. Mangiare cibi freschi è il modo perfetto per ringiovanire il tuo corpo questa primavera. Fai un giro al mercato del tuo contadino locale e fai scorta di piatti preferiti di stagione come asparagi, fave, piselli e fragole.
3. Sulla stessa linea, ripulisci la tua cucina da tutti gli alimenti trasformati ad alto contenuto di zucchero, sale e grassi per fare spazio a piatti più sani.
4. Pianifica visite e trattamenti benessere, questo implica anche programmare qualsiasi esame del sangue di routine o controlli regolari e annuali.
5. Rivitalizza la tua routine di allenamento. Il modo migliore per rimanere in forma è trovare attività fisiche che ti piacciono. In altre parole, se sei annoiato dalla stessa vecchia routine con la cyclette, scuotiti questa primavera. Dirigiti all'aperto per un'escursione, prova una nuova lezione di yoga, stretching, o scava e brucia calorie fuori in giardino.
6. Ritagliati del tempo tranquillo. Un po' di tempo da solo/a pianificato può aiutarti a identificare qualsiasi spazzatura della testa che ingombra la tua mente e il tuo cuore. Prova la respirazione profonda, la meditazione guidata, inizia a tenere un diario o trascorri del tempo nella natura per attingere al tuo spirito
7. Aggiorna e sistema il tuo beauty:
altrettanto importante di ciò che metti nel tuo corpo è ciò che metti sul tuo corpo. Pulisci il tuo armadietto di bellezza eliminando i prodotti con sostanze chimiche potenzialmente tossiche come parabeni, e fragranze chimiche.
8. Stabilisci confini sani :
Sei un piacere per le persone? Se ti senti in overbooking può essere estremamente utile stabilire alcuni confini sani. A cosa puoi dire di no per guadagnare più tempo per te stesso/a? Che si tratti di relazioni tossiche, eventi o compiti che non ti portano più gioia, inizia a pensare a cosa puoi lasciare andare in questa stagione.

9. Pensa "a TE".

Spegni il tuo telefono, almeno una volta al giorno, preferibilmente prima di coricarsi, crea un momento di pace in cui puoi stare da solo e prenderti del tempo per respirare profondamente, meditare, pregare o semplicemente sederti tranquillamente. Questo ti permette di liberare la mente e portare la chiusura agli eventi del giorno. Meglio di tutti, ti prepara per una notte di sonno riposante senza alcuna preoccupazione. Quindi, prenditi una lunga e lenta inspirazione e pensa alle cose da liberare dallo spazio della tua mente. Quando espiri, vedi quegli oggetti che escono dalla tua mente e dal tuo spirito in quel respiro mentre ti lasci veramente andare.

10. Restituisci

Fai qualcosa di carino per qualcuno oggi.

Non aspettarti nulla in cambio, il modo migliore per aumentare le tue benedizioni è fare un atto disinteressato per qualcun altro.

Ti offro un programma generale del benessere in modo che ti sia facile rimetterti in forma e sviluppare abitudini e routine sane che possono essere utilizzate sempre ed in autonomia .

CONSULENZE:

naturopatia, iridologia fito e floriterapia

MASSAGGI

corpo e riflessologia plantare e del viso:

LEZIONI

yin yoga, stretching e posturale fitness

TRATTAMENTI ENERGETICI

reiki

codici di luce

Per saperne di più sui miei programmi e servizi, chiama subito : 348-8590399

ELISABETTA BIAGI NATUROPATA

massaggiatrice ed istruttrice

CERVIA (RA) E CESENA (FC)

CELL 348 8590399
