

PREPARARE LA MENTE

Ogni sera, prima di andare a dormire, segui questi passaggi per acquisire maggiore consapevolezza e metterti in comunicazione con il tuo corpo. Siediti comodamente sul pavimento, sul divano o sul letto. Fai una rapida auto-analisi del tuo corpo con un'osservazione attenta e rispondi a queste domande. Per ogni zona, scrivi un breve commento nello spazio dedicato.

Testa

Quali sono i pensieri ricorrenti su di te?
Sono pensieri positivi, utili, negativi, veri, che ti frenano?

Collo e Spalle (ovvero le zona tensiva)

Quali sono le cause di stress e tensione sia a livello mentale che fisico? Si tratta di aspetti fisici, mentali, emotivi o un mix di questi? Riesci a identificarne le cause?

Sistema interno e microbioma

Come funzionano queste aree? Senti di avere un carico di energie sufficiente?
Hai una sensazione di gonfiore e dolore?

Zona lombare e gambe

Funzionano in modo ottimale? Le senti forti e capaci di sostenerti?
Ti consentono di fare tutto ciò che vuoi o a volte ti limitano?

Piedi

Li senti ben piantati e ancorati alle cose davvero importanti? Quali sono le cose che ti aiutano a stare in equilibrio? Presti la giusta attenzione a questi aspetti?



PROGRAMMA GIORNO 1 E 2



MISCELARE 330 ML
DI FOREVER ALOE VERA GEL
CON 2 LITRI DI ACQUA
E CONSUMARE DURANTE
LA GIORNATA.*

Giorno 1 Giorno 2

*Una volta preparato Forever Aloe Vera Gel con 2 litri di acqua puoi utilizzarlo per assumere gli integratori nello schema.
Nota: Forever Plant Protein deve essere preparato con latte vegetale.

Seleziona le caselle sottostanti una volta completato il programma per il giorno 1 e 2.

MATTINO:

3 tavolette di Forever Therm Plus™ da assumere con 240 ml d'acqua a stomaco vuoto



Attendere 30 minuti prima di prendere Forever DuoPure™

2 tavolette di Forever DuoPure™ da assumere con 240 ml d'acqua

METÀ MATTINA

Tavolette masticabili Forever Sensatiable al bisogno, per contrastare la sensazione di fame

POMERIGGIO

Forever Plant Protein™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.

METÀ POMERIGGIO

1 tavoletta effervescente Forever Multi Fizz™ da assumere con 240 ml d'acqua (lasciare sciogliere per 10 minuti)

Tavolette masticabili Forever Sensatiable secondo le dosi giornaliere consigliate (massimo 8 al giorno)

SPUNTINO

Fare riferimento agli snack approvati dal programma DX4 a pagina 29, in cui sono indicati spuntini e ricette salutari.

SERA

Forever Plant Protein™ ** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.

1 bustina di Forever LemonBlast™ da assumere con 240 ml d'acqua calda o fredda prima di coricarsi

**Fare riferimento alle Domande Frequenti di pagina 27 per informazioni aggiuntive sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein.



Metti una crocetta nella casella che descrive al meglio il tuo attuale stato di salute per ciascuna opzione.

	OTTIMO	BUONO	CI DEVO LAVORARE	SONO IN DIFFICOLTÀ
FISICO				
MENTALE				
EMOTIVO				
SPIRITUALE				
SOCIALE				

COMPITO



Ora che hai individuato quali sono le aree su cui dovresti concentrarti di più, valuta il tuo stato di salute complessivo e cerca di capire se, modificando una o due di queste aree, potresti stare ancora meglio. Immagina di aver intrapreso questi cambiamenti e pensa al valore che hanno apportato alla tua vita. Rifletti su questi aspetti e procedi con l'esercizio seguente:

DECIDI su quale obiettivo ti vuoi concentrare:

PERCHÉ ti senti pronto/a per questo cambiamento:

COME potrai sfruttare questo cambiamento a tuo vantaggio:

PROVA gratitudine per ciò che ti ha portato a scegliere questo obiettivo e per le qualità che hai e che ti porteranno al successo:

PERCHÉ raggiungerai questo obiettivo:

CELEBRA almeno una piccola vittoria della giornata:

Trasforma queste domande e risposte in affermazioni, in aspirazioni o in un mantra su cui meditare prima di andare a dormire.



Esempio di affermazione: *Sono pronto/a a vivere la mia vita in maniera più gioiosa, perché ho portato questo peso per troppo tempo ormai. Riesco a immaginare una versione nuova e più leggera di me, pronta a relazionarsi con nuove persone e ad affrontare le sfide che la vita vorrà pormi. Sono grato/a per i momenti difficili che ho vissuto perché mi hanno dimostrato che sono una persona forte, in grado di superare tutto. Questa forza che ho riscoperto mi porterà verso la nuova versione di me. I pensieri positivi che ho avuto oggi mi hanno aiutato a concentrarmi sul bello che c'è nella mia vita. Per oggi, voglio celebrare il fatto di non essermi lasciato/a sopraffare dalle negatività.*

Obiettivi **MISURABILI** ti aiutano a riconoscere i progressi fatti e/o i risultati raggiunti. Sebbene l'obiettivo di perdere peso possa essere misurato con la bilancia, la taglia dei vestiti, l'analisi della composizione corporea o il metro, altri obiettivi potrebbero dover essere misurati in base a una scala personale. Ad esempio, se il tuo obiettivo è migliorare la gestione dello stress, inizialmente potresti darti un voto pari a 4 su una scala che va da 1 a 10 e che misura la tua capacità di affrontare situazioni di stress. Man mano che ti poni obiettivi specifici, puoi rivedere il punteggio per capire se si è alzato.

Obiettivi **RAGGIUNGIBILI** aiutano a essere più motivati e a passare alla fase successiva, perché ci fanno sentire costantemente realizzati. Se il tuo obiettivo è quello di correre 10 chilometri, inizia con traguardi intermedi più piccoli, ad esempio con 2 chilometri alla volta.

Fissare obiettivi **PERTINENTI** è importante per raggiungere il risultato desiderato. Ad esempio, il tuo obiettivo è quello di dormire meglio la notte e, come obiettivo SMART, ti prefiggi di smettere di guardare troppa TV. Sebbene possa essere utile, non è abbastanza pertinente alle abitudini legate al sonno. Un buon obiettivo SMART potrebbe essere invece quello di spegnere tutti i dispositivi elettronici un'ora prima di andare a dormire.

Obiettivi **A SCADENZA** abbinano il desiderio di raggiungere un risultato al tempo che si prevede sia necessario affinché il risultato diventi realtà. Ogni tipo di obiettivo e ogni singola persona richiedono tempistiche diverse. A volte è necessario procedere per gradi: il primo obiettivo consiste nel realizzare un cambiamento e il secondo nel continuare a stare al passo con (o portare a termine) il nuovo obiettivo per un determinato lasso di tempo.

FISSA I TUOI OBIETTIVI

Il mio obiettivo **SPECIFICO** è:

So di poter **RAGGIUNGERE** questo obiettivo perché:

Riconosco la **PERTINENZA** di perseguire questo obiettivo perché:

Ho stabilito delle **SCADENZE** per portare a termine questo obiettivo e una data in cui celebrare il mio successo:

CELEBRA almeno una piccola vittoria della giornata:

Prima di andare a dormire, trasforma il tuo obiettivo **SMART** in una semplice affermazione o in una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.



PROGRAMMA GIORNO 3 E 4



MISCELARE 330 ML
DI FOREVER ALOE VERA GEL
CON 2 LITRI DI ACQUA E
CONSUMARE DURANTE
LA GIORNATA.*

Giorno 3 Giorno 4

*Una volta preparato Forever Aloe Vera Gel con 2 litri di acqua puoi utilizzarlo per assumere gli integratori nello schema.
Nota: Forever Plant Protein deve essere preparato con latte vegetale.

Seleziona le caselle sottostanti una volta completato il programma per il giorno 3 e 4.

MATTINO

- 3 tavolette di **Forever Therm Plus™** da assumere con 240 ml d'acqua a stomaco vuoto.
- Forever Plant Protein™ **** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.

METÀ MATTINA

- 2 tavolette di **Forever DuoPure™** da assumere con 240 ml d'acqua.
- Tavolette masticabili **Forever Sensiatable** al bisogno, per contrastare la sensazione di fame.

PRANZO

- È giunto il momento di una **bella insalatona verde!** Fare riferimento alla ricetta approvata dal programma DX4 a pagina 31 per realizzare un'insalatata salutare.

METÀ POMERIGGIO

- 1 tavoletta effervescente **Forever Multi Fizz™** da assumere con 240 ml d'acqua (lasciare sciogliere per 10 minuti).

SPUNTINO

- Fare riferimento agli **snack approvati dal programma DX4** a pagina 29, in cui sono indicati spuntini e ricette salutari.

SERA

- Forever Plant Protein™ **** da mescolare a 240 ml di latte di origine vegetale (non animale) non zuccherato. È possibile utilizzare soia, avena, mandorla, anacardi, cocco, etc.
- Tavolette masticabili **Forever Sensiatable™** in accordo con la dose giornaliera consigliata (massimo 8 al giorno).
- 1 bustina di **Forever LemonBlast™** con 240 ml d'acqua calda o fredda prima di coricarsi.

**Fare riferimento alle Domande Frequenti di pagina 27 per informazioni aggiuntive sull'assunzione giornaliera di Forever Plant Protein.

PER INIZIARE: TROVARE SOLUZIONI

Per iniziare, stila un elenco di tutti i potenziali ostacoli che potrebbero potenzialmente interrompere la tua corsa verso uno stile di vita più sano.

Successivamente, scrivi quali problemi potrebbero derivarne e le possibili soluzioni.



POSSIBILI OSTACOLI:	POTENZIALI PROBLEMI	SOLUZIONI
Lavoro		
Famiglia		
Amici		
Vita sociale		
Abitudini		
Pensieri negativi su di sé		
Fallimenti passati		
Mentalità "fissa"		
Finanze		
Ambiente		
Stress		
Comunità		
Mansioni di accudimento		
Viaggi		
Stanchezza		
Malattia		
Altro		

COMPITO

Inizia a **SCOPRIRE** delle soluzioni. Rifletti su questi aspetti: quali potrebbero essere dei modi per superare le difficoltà? Chi può darti sostegno? Quali sono le tue risorse? Cosa puoi fare tu per aiutare gli altri?

Ripensa al **PERCHÉ** hai intrapreso questo viaggio (dai un'occhiata agli appunti precedenti).

Scopri e **CELEBRA** un successo della giornata:

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** e aggiungine una nuova per oggi:

Prima di andare a dormire, segui una meditazione guidata audio o video e medita sulle trasformazioni che sta subendo il tuo comportamento.



È un dato di fatto che per partecipare al programma **DX4** occorre una mentalità orientata alla crescita. Devi accogliere il cambiamento, lasciar andare ciò che non ti serve più, essere paziente e provare gratitudine per te stesso/a.

Rifletti: su quali di questi aspetti faresti bene a lavorare adesso per aiutarti a proseguire il cammino che hai intrapreso? Cosa puoi fare per adottare questa mentalità nella vita?

Ad esempio: *continuare ad annotare ogni sera le cose per le quali provi gratitudine ti aiuterà a coltivare questo sentimento, oltre alla tua capacità di avere fiducia in te e di riconoscere il tuo valore.*

COMPITO

Rileggi la **VALUTAZIONE** iniziale che avevi scritto su di te il primo giorno.

Medita sui **CAMBIAMENTI**, piccoli ma significativi, che hai notato da allora.

Scrivi tre cambiamenti.

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** di ciascun giorno.

Come sono cambiate?

Rileggi l'**OBBIETTIVO** iniziale che avevi stabilito. Quali sensazioni ha risvegliato in te questo lavoro volto al raggiungimento del tuo obiettivo? Questa lucidità e autoriflessione hanno messo in luce un nuovo aspetto del tuo benessere interiore più profondo?

Su cosa ti piacerebbe **CONCENTRARTI** durante il prossimo programma DX4? Prendi una decisione ora e stabilisci una data di inizio

Scrivi un **MANTRA PERSONALE** che ti aiuterà a perseguire con più coerenza il tuo nuovo obiettivo. Leggilo ogni giorno fino a far diventare questo nuovo obiettivo parte del tuo stile di vita.

Per esempio: *in passato, mangiare sano per me non è mai stata una priorità. Non vedo l'ora di nutrire il mio organismo con tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Mi piacerebbe provare cibi nuovi, che siano nutrienti e facciano bene al mio organismo. Sono disponibile a imparare a preparare pasti semplici e salutarì. Provo gratitudine per il fatto di poter disporre di buon cibo e sono felice di poter risparmiare denaro ora che sto imparando a preparare i miei pasti a casa.*

Prima di andare a dormire, usa il tuo mantra personale come se fosse una semplice affermazione o una meditazione e concludi esprimendo gratitudine per qualcosa che ti è accaduto durante la giornata.

