

# 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?

---

---

