

SOS stress

Se la tua vita è estremamente caotica,

Se ciò ha portato a conseguenze negative a te e nei tuoi rapporti

Se hai iniziato o è da tempo che hai difficoltà a dormire

Se senti costantemente un senso di agitazione

Se ti senti di poter crollare da un momento all'altro

Allora è il momento di riprendere in mano il controllo della tua vita.

Tutte queste sensazioni e situazioni sono causate da un sovraccarico di stress, ciò manda in tilt il tuo sistema nervoso.

Fatichi a dormire e di conseguenza durante la giornata sei a pezzi, senti tremori diffusi come se ti mancassero le energie anche per sollevare una penna e ti pare di avere il cuore che ti esce dal petto per quanto batte.

Quello che accade in pratica è questo: c'è troppa richiesta esterna rispetto la tua risorsa interna.

La tua mente ordina al tuo corpo di fare di più, e dopo i primi cedimenti il corpo poi si piega ai voleri della mente e porta in circolo dei messaggi al tuo sistema nervoso chiedendogli di fare ancora e ancora e ancora...

Il problema è che il tuo corpo è ben consapevole dei suoi limiti, invece la mente no, crede di poter far ogni cosa e probabilmente può, ma non se il corpo non è pronto.

Per fare un paragone puoi pensare al corpo come un'automobile e i messaggi che la mente manda in circolo sono paragonabili al tuo piede sull'acceleratore: **se la macchina non è impostata sulla marcia adeguata alla spinta sul pedale, molto presto ci saranno danni seri.**

Oppure, puoi pensare a questi messaggi come un impasto per una torta e al corpo a una tortiera, se non si fa caso alla quantità giusta di impasto che può contenere una volta in forno sarà un disastro!

Il nostro sistema nervoso è fatto in modo da gestire le funzioni dedicate allo stato di attività e reazione e quelle per il riposo, si chiamano sistema simpatico e parasimpatico, se le informazioni che noi mandiamo li mandano in conflitto, va in tilt tutto il nostro corpo trovandoci nelle spiacevoli situazioni dette sopra.

Questo conflitto viene anche causato da un uso troppo prolungato di computer o altri apparecchi come console di gioco, per questo sarebbe bene limitarne il tempo di utilizzo ai più giovani o potrebbero insorgere precocemente problematiche solitamente da adulti, come appunto stress, ipertensione, alterazioni improvvise dell'umore, disturbi del sonno e di concentrazione.

Questo corso ti permette di allentare il piede dall'acceleratore e riprendere il controllo.

Io uso una tecnica che chiamo **Le 3R**

IN PRATICA

-Rinnovare: questo continuo immettere messaggi di rendimento provoca un'intensa attività celebrale e affaticamento di tutto il corpo; c'è bisogno di fare pulizia eliminando le scorie energetiche

-Rigenerare: una volta eliminate le scorie, si possono integrare nuove energie per sentirsi carichi e nuovi

-Recuperare: 10 minuti di yoga nidra equivalgono a 2 ore di sonno, in questo modo dai al corpo il tempo di riposo di cui ha bisogno e sarà la ciliegina sulla torta delle due fasi precedenti.

Procedendo in questo modo, piano piano il tuo corpo si stabilizzerà trovando un suo equilibrio.

Potresti pensare che ti offro un benessere circoscritto, che appena tornerai a correre tra lavoro e altri impegni continuerai a sentirti stressato.

Invece...

è qui che lo yoga fa la sua magia!

Un riallineamento a livello energetico, ogni aspetto della tua persona troverà un modo migliore di comunicare e col tempo riuscirai a destreggiarti meglio fra gli impegni e soprattutto sarai in grado di dire no evitando di sommergerti di impegni.

Non tutti sono portati a fare 10 lavori, curare la casa e la famiglia e nel week end salvare il mondo. Questa è roba da super eroi!!

Noi siamo esseri umani, con tantissime potenzialità, ma anche dei limiti.

Non viviamo per corrispondere a uno standard che qualcun'altro ci impone, ma scegliere noi di quali responsabilità farci carico.

Non stare a farti troppe domande e volerti dare una risposta ora, la fretta è cattiva consigliera.

Le risposte arriveranno quando non ricorderai più la domanda.

Se questo è il corso adatto a te e alle tue esigenze, compila il modulo che trovi in fondo alla pagina ATTIVITA' E CORSI ricordandoti di scrivere nei commenti SOS STRESS oltre al giorno e l'ora in

Metodi di seduta e quote

	Quota /mese	Quota/bimensile
1 seduta/ settimana	60 €	120 €
2 seduta/ settimana	120 €	220 €

Puoi scegliere se effettuare una o due sedute a settimana