IL CODICE DELLE BRIGLIE

3 Step per domare la mente reattiva e riprendere il controllo.

Vivi o sei vissuto? La maggior parte delle persone passa la giornata reagendo a stimoli esterni, prigioniera di un **"Cavallo senza Briglie"**.

Se non tieni tu le redini, le terrà il tuo automatismo biologico. Questa mini-guida è il tuo primo strumento di "pronto intervento" per fermare la corsa e tornare al centro.

IL PROTOCOLLO DI ANCORAGGIO

Non puoi dominare la mente usando la mente. Devi usare il corpo.

STEP 1: IDENTIFICA IL "CAVALLO"

Dì a te stesso: *"Il cavallo sta correndo"*. Riconoscere l'automatismo è il primo passo per spezzarlo.

STEP 2: L'ANCORA BIOLOGICA

Sposta l'attenzione al plesso solare. Immagina un sole dorato. Respira lentamente e senti il peso del tuo corpo.

STEP 3: LA SIMBIOSI NATURALE

Visualizza la stabilità del tuo cane. Agganciati a quella frequenza di presenza assoluta.

VUOI TRASFORMARE QUESTA SENSAZIONE IN UNO STATO PERMANENTE?

Martedì prossimo sul blog pubblicherò il protocollo completo per la Consapevolezza Incarnata.

NON MANCARE. VINCENT COACH