

BIO-LOGOS MINDSET

PROTOCOLLO DELLE BRIGLIE • VINCENT COACH

Questo protocollo di 10 minuti è stato progettato per "riprendere le briglie" della propria fisiologia, passando da uno stato di reattività ansiosa a una condizione di centratura consapevole.

1 Reset Respiratorio (3 min)

- Siediti o sdraiati in una posizione confortevole.
- **Inspira** lentamente dal naso per 4 secondi.
- **Espira** profondamente dalla bocca per 6 secondi.
- Mantieni una mano sull'addome, sentendo il movimento profondo del diaframma.
- Ripeti per 10 cicli completi.

2 Scarico Somatico (3 min)

- Inspira profondamente e, simultaneamente, **stringi spalle e pugni** con forza.
- Trattieni il respiro e la tensione muscolare per 2 secondi.
- Espira con vigore e **rilascia tutto istantaneamente**, visualizzando lo stress che abbandona il corpo.
- Esegui la sequenza per 3 volte.

3 Presenza Viscerale (4 min)

- Concentra l'attenzione sotto il palmo della tua mano (plesso solare).
- Visualizza una **luce calda** che scioglie ogni nodo interno ad ogni espirazione.
- Ripeti mentalmente: *"Il mio corpo ha il permesso di rilassarsi. Sono io a guidare."*

*"In questo momento sono al sicuro.
Posso respirare. Posso lasciar andare."*

ANCORAGGIO DI SICUREZZA • CREA SUCCESSO E BENESSERE

NOTA PROFESSIONALE: Questo protocollo è un supporto per il benessere bio-psicofisico e la gestione dello stress. Il lavoro sul mindset sostiene il corpo, ma non sostituisce mai il parere del medico specialista. In presenza di sintomi fisici persistenti, è fondamentale rivolgersi a un professionista sanitario per i dovuti controlli.