

Stress e traumi: cosa posso fare da solo?

Programma gratuito di 30 giorni per l'attivazione del nervo vago

Primo passo: **Guarda il nostro tutorial**

Esclusione di responsabilità

Se vi è già stata diagnosticata una malattia: stampate la lista di controllo e presentatela al vostro medico prima di iniziare il programma. Non si devono correre rischi.

Tutti gli altri eseguono gli esercizi a proprio rischio e pericolo. Se avete domande mediche, vi preghiamo di contattare il vostro medico curante.

Lista di Controllo per il Medico Curante

- ☐ **Applicazione a freddo**
Lavate il viso con acqua fredda al mattino e alla sera, dopo esservi alzati e prima di andare a letto, e, se possibile, fare una doccia fredda.
- ☐ **Routine del sonno**
Alzatevi alle 5:30 del mattino dal lunedì al venerdì.
Garantire un minimo di 6 e un massimo di 8 ore di sonno.
Niente sonnellini durante giorno.
- ☐ **Canto AUM**
Dal lunedì al venerdì da 30 a 40 minuti - 108 volte il canto del mantra AUM e la meditazione ronzante per video nel gruppo online.
Inizio alle 06:20 su Facebook Berlin nel gruppo: "Online AUM Meditation & Friends of Bodymind Therapy Berlin" (gratuita).
- ☐ **Respirazione consapevole**
Più volte al giorno assicuratevi di respirare consapevolmente.
L'espirazione deve durare il doppio dell'inspirazione.
Espirare attraverso la bocca.
- ☐ **Alimenti probiotici**
Fare un elenco di 10 alimenti o bevande che vi piacciono e che contengono lattobatteri e o bifidobacterium longum e mangiarne o berne uno al giorno.
- ☐ **Meditazione della risata**
Fate un elenco di materiali che vi fanno ridere per 10-30 minuti al giorno.
Possono essere video divertenti, comici, serie, cartoni animati, leggere barzellette, raccontare barzellette e così via.
Dedicatevi almeno 10 minuti al giorno, preferibilmente prima di mettervi a dormire.

La vostra lista di controllo - Siete pronti?

- ☐ Nessun problema medico
- ☐ Creare un account Facebook
- ☐ Mi sono iscritto al gruppo di Facebook: "Online AUM Meditation & Friends of Bodymind Therapy Berlin"
Link: <https://www.facebook.com/groups/143976272951116>
- ☐ Leggi e guarda il tutorial sulla meditazione
Video tutorial su Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=F2ixMnurTMs>
Trovare le istruzioni in PDF per la meditazione qui: www.bodymindtherapy.de/it/meditation-anleitung
- ☐ Ho acquistato una catena mala per la meditazione (opzionale, ma consigliato)
- ☐ Tabella degli alimenti
- ☐ Tabella delle risate
- ☐ Lista di controllo mensile stampato
- ☐

Probiotici Alimenti / Bevande		Lista delle risate
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Lista di Controllo Mensile

Scegliete 3 sintomi di stress o di trauma su cui lavorare questo mese. Per i prossimi 31 giorni, controllate Alla fine della giornata, completare la routine quotidiana e valutare l'andamento dei sintomi.

 È peggiorato

 Nessuna variazione

 È migliorato

GIORNI DEL MESE																															
ROUTINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Applicazione a freddo																															
Routine del sonno																															
Canto Aum																															
Respirazione consapevole																															
Probiotici																															
Meditazione delle risate																															
SINTOMI																															
#1 -----																															
																															
																															
#2 -----																															
																															
																															
#3 -----																															
																															
																															

I sintomi sono migliorati?

Poiché i miei sintomi sono migliorati in modo significativo, mi impegno formalmente a prolungare e completare il compito per un altro mese e cercare di integrarlo nella mia vita quotidiana.

.....
Data

.....
Firma