

DIARIO - delle - TENSIONI



BY @TECNOYOGICA
- STARE ONLINE CON CONSAPEVOLEZZA E SLANCIO -
WWW.TECNOYOGICA.IT



LA MIA SETTIMANA DAL _____ AL _____

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

COME TI SENTI IN
QUESTO MOMENTO

L

MO

MO

GO

VO

SO

DO

DOMENICA



NOTE

IL TUO NOME _____

UN PASSO ALLA VOLTA

Per iniziare ti ho preparato questo semplice diario che ti aiuterà a capire quali sono le tensioni a cui il tuo organismo è sottoposto quotidianamente.

Ogni persona, infatti, è soggetta, durante le giornate, a diverse tensioni. Sono dei meccanismi di difesa e hanno lo scopo di portare l'attenzione su quello che stiamo vivendo.

Troppe tensioni però sono causa di stress e indeboliscono corpo, mente, respiro e anche i nostri sensi, le nostre percezioni, la creatività e la forza vitale.

Le tensioni possono essere:

- FISICHE/MUSCOLARI (volontarie o involontarie)
- EMOTIVE o DI RELAZIONE
- MENTALI/CEREBRALI

Come procedere?

Ritagliati alla sera 15 minuti di solitudine dove ripensare alla giornata. Questo diario ti aiuterà a farlo. In questa prima pagina dovrai segnare in modo sintetico la lista delle cose che hai fatto nella giornata appena trascorsa e indicare come ti senti nel momento in cui stai compilando il diario delle tensioni. Poi passa alla pagina successiva.



L'EMOZIONE PUÒ ESSERE:

SORPRESA

spaventata
eccitata
confusa
stupita
scioccata
scoraggiata
energetica
desiderosa
perplessa
disillusa
meravigliata
stupita

FELICE

orgogliosa
potente
tranquilla
ottimista
gioiosa
intima
interessata
accettata
importante
fiduciosa
provocatoria
coraggiosa
amorevole
speranzosa
aperta
ispirata
liberata
estasiata
delicata
giocosa
curiosa
divertita
rispettata
soddisfatta

TRISTE

sola
colpevole
disperata
depressa
annoziata
abbandonata
isolata
pentita
disonorevole
vulnerabile
importante
inferiore
vuota
indifferente
apatica
vittimizzata
ignorata

ARRABBIATA

minacciata
detestabile
ferita
frustrata
distaccata
critica
aggressiva
gelosa
insicura
furiosa
imbestialita
imbarazzata
devastata
violata
rancorosa
irritata
infuriata
asociale
sospettosa
scettica
sarcastica
provocatoria
ostile

PAUROSA

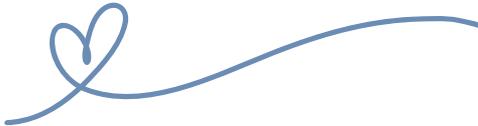
ansiosa
umiliata
respinta
impaurita
sottomessa
sopraffatta
preoccupata
irrispettata
ridicolizzata
inadeguata
inferiore
alienata
spaventata
terrorizzata
insignificante
indegna

DISGUSTATA

di delusione
di disapprovazione
di orrore
sfuggente
di avversione
esitante
detestabile
di repulsione
ripugnante
ribelle
giudicante



COSA È SUCCESSO?



Qui troverai degli spazi liberi dove indicare alcuni eventi importanti della settimana che secondo te possono aver influito sulle tensioni che hai rilevato, come ad esempio litigi, discussioni, eventi riguardanti gioie particolari, piccoli momenti che ti hanno gratificato, viaggi, paure, accadimenti o notizie che ti hanno scosso.

lunedì

martedì

mercoledì

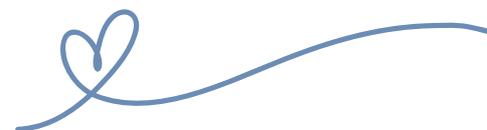


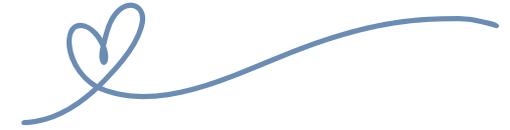
giovedì

venerdì

sabato

domenica





Ricordati che le tensioni non sono invisibili, si possono percepire, sentire e capire. Il diario delle tensioni ti aiuta a renderti consapevole delle tensioni che provi durante le giornate in questo periodo. Più ti alleni a intercettarle e più avrai modo di capire i meccanismi che le attivano e quali sono le predominanze che le creano. Così potrai correre ai ripari. Le tensioni infatti debilitano l'organismo, lo rendono più vulnerabile e con il passare del tempo lo spengono.

Tutte le tensioni possono essere sciolte, alleviate, risolte o rese innocue attraverso dei metodi efficaci e mirati, in modo che esse non siano da ostacolo alla vita quotidiana.

Il metodo che ho trovato più efficace in assoluto è **uno speciale mix di respiro, movimento consapevole e ascolto del corpo** che sto divulgando attraverso delle lezioni pratiche online dove potrai testare in prima persona l'efficacia, la semplicità e l'immediatezza di questo percorso verso una vita con meno tensioni.

Se vorrai saperne di più ti lascio la email per contattarmi

tencyogica@gmail.com



Corona Marianna | TECNOYOGICA®
STARE ONLINE CON CONSAPEVOLEZZA E SLANCIO
P.IVA 01782960932
www.tecnoyogica.it - tencyogica@gmail.com

