

49 Giorni



PRIMA SETTIMANA

Coscienza

- Osservare ed annotare almeno un processo personale violento al giorno
- Osservare ed annotare un limite fisico percepito al giorno
- Fare un'analisi ordinata dei dolori fisici, seppur lievi, e delle loro implicazioni nella settimana

Nella prossima pagina schemi per tenerne traccia

Nutrizione

- Linee guida di nutrizione giusta (no: glutine, latticini, zuccheri raffinati, derivati animali, alcool)
- Consumare vegetali e frutta crudi o non lavorati (almeno l'80%)
- Orari: colazione ad almeno 3 ore dal risveglio; solo acqua e tisane dopo le 16

Puoi scaricare il file di Nutrizione Giusta

Movimento

- Tre volte nella settimana per più di 45 minuti consecutivi
- Consigliabile al risveglio, da evitare la sera - è necessario sudare
- Non di carattere agonistico, meglio leggero che con esiti fisici i giorni successivi



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

PRIMA SETTIMANA



Foglio riepilogativo

	Processo Violento	Limite Fisico	Dolore Fisico
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

PRIMA SETTIMANA

Guida alla compilazione

Processo personale violento

Consideriamo violenza tutto ciò che sottrae senza rigenerare, tutto ciò che lascia nel corpo delle mancanze o dei vuoti che richiedono poi di essere compensati.

Durante questa prima settimana ne osserveremo la componente esclusivamente fisica: il processo personale violento è una qualsiasi pratica che conduca il corpo in uno stato di mancanza, che ci metta nella condizione di reagire (ripetere atteggiamenti lesivi) per poter bilanciare il danno.

Es. prendere un caffè per compensare il mancato riposo, utilizzare un integratore per compensare una nutrizione non cosciente, utilizzare un farmaco in modo recidivo per non aver lavorato in modo attivo sulla propria salute.

Limite fisico

Il nostro corpo possiede caratteristiche fisiche, chimiche e biologiche proprie ereditarie che riceviamo alla nascita; il resto è l'integrazione di queste con l'ambiente in cui viviamo, la nostra nutrizione, le scelte che facciamo ogni giorno. I limiti fisici sono tutte quelle caratteristiche che non sono nostre dalla nascita, ma che abbiamo sviluppato a causa di traumi di vario genere, di abitudini lesive e delle nostre disattenzioni.

Es. rigidità motoria, difficoltà respiratoria sotto sforzo o a riposo, debolezza muscolare o tono insufficiente per le attività sportive.

Analisi dei dolori fisici

Il dolore è quel campanello che il nostro corpo utilizza per fermarci o informarci qualora la nostra intenzione o azione sia diversa dalle possibilità fisiologiche del corpo in quello specifico momento. Il dolore è una informazione molto importante che il corpo ci fornisce e che modifica in modo sensibile la nostra quotidianità, a prescindere dalla sua intensità. È fondamentale annotare tutte le implicazioni che questi dolori ci richiedono quotidianamente, tutte le modifiche, anche piccole, che poniamo in essere di conseguenza.

Es. Dolore alla schiena che mi fa stare in piedi o mi costringe sempre seduto, mal di testa che non mi fa uscire la sera, fastidio cervicale che mi costringe a dormire su un fianco piuttosto che l'altro.



SECONDA SETTIMANA

Prima di procedere

Lo stile della 49 giorni è quello del cammino lento, condiviso ed evolutivo.

Ogni spunto proposto potrebbe essere vissuto continuativamente, non solo nella settimana di riferimento, perché adeguato e pensato per il tuo sviluppo di salute.

Significa forse che ad ogni settimana dovrei sommare gli spunti delle precedenti??

Magari, ma sarebbe chiedere davvero tanto!

La proposta è più semplice: ti sarai accorto\ta che in ciascuno dei tre settori della settimana passata potresti aver trovato un punto più complesso degli altri. Seleziona il punto più complesso e prova a viverlo questa settimana o in aggiunta agli spunti che troverai di seguito, o in sostituzione ad un punto proposto. Come regola di fondo considera che il punto più complesso di ciascuno dei tre settori andrebbe lavorato per almeno 21 giorni per poter vedere dei risultati significativi!

Es: durante la prima settimana hai faticato con gli orari dei pasti nel settore nutrizione, con i processi violenti nel settore coscienza, con l'esercizio del mattino nel settore movimento => nella seconda settimana prova a mantenere questi punti così anche nella terza. Entro la quarta settimana potrebbero essere divenute abitudini che oramai gestisci con leggerezza.



SECONDA SETTIMANA

Coscienza

- A fine giornata individua quali emozioni hai legato ai pasti
- Programma e verifica almeno una benedizione al giorno
- Individua almeno una ferita emozionale vissuta durante la giornata

Nella prossima pagina schemi per tenerne traccia

Nutrizione

- Mangia solo ciò che ti sei programmato il giorno prima (come dosi, come nutrimento, come orari)
- Sospendi ogni delega\ dipendenza emozionale, di cui sei cosciente, al cibo
- Sperimenta il maggior numero di pasti possibile in silenzio e senza distrazioni (tv, telefono ecc)

Relazione

- Individua le 3 relazioni in cui sperimenti maggiore rigidità
- Di queste 3, Individua quale evento o atteggiamento altrui maledici
- Trasforma in modo concreto la maledizione in benedizione



SECONDA SETTIMANA

Foglio riepilogativo

	Emozione Pasti	Benedizione Giornaliera	Ferita Emozionale
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

SECONDA SETTIMANA

Guida alla compilazione

Benedizione

azione non legata agli eventi circostanti, osservazione senza filtri di pensieri, emozioni o ricordi; lasciar fluire un evento attraverso il corpo.

Maledizione

reazione legata ad eventi più o meno connessi, trattenere, scaricare a terra un evento con pensieri, emozioni o ricordi.

Ferita emozionale

filtro secondo il quale osservo gli eventi che accadono attorno a me. Le sei categorie che consigliamo per esprimere tutte le possibili ferite sono: abbandono, rifiuto, tradimento, umiliazione, autorità, ingiustizia. Per approfondire le ferite, documentati sulle differenze delle sei categorie sopraelencate.

Delega emozionale al cibo

tutto ciò che mangio al fine di sperimentare uno specifico stato emozionale che non sono in grado di autoprodurre (caffè per rilassarsi, sale per provare appagamento, zucchero come coccola\consolazione)

Dipendenza emozionale al cibo

tutto ciò che mangio perché mi conferisce stabilità, mi definisce come individuo, determina il ritmo della giornata (es. non mi sveglio senza caffè, non posso rinunciare alla colazione, prima di fare sport devo mangiare altrimenti svengo)



TERZA SETTIMANA

Prima di procedere

Lo stile della 49 giorni è quello del cammino lento, condiviso ed evolutivo.

Ogni spunto proposto potrebbe essere vissuto continuativamente, non solo nella settimana di riferimento, perché adeguato e pensato per il tuo sviluppo di salute.

Significa forse che ad ogni settimana dovrei sommare gli spunti delle precedenti??

Magari, ma sarebbe chiedere davvero tanto!

La proposta è più semplice: ti sarai accorto\ta che in ciascuno dei tre settori della settimana passata potresti aver trovato un punto più complesso degli altri. Seleziona il punto più complesso e prova a viverlo questa settimana o in aggiunta agli spunti che troverai di seguito, o in sostituzione ad un punto proposto. Come regola di fondo considera che il punto più complesso di ciascuno dei tre settori andrebbe lavorato per almeno 21 giorni per poter vedere dei risultati significativi!

Es: durante la prima settimana hai faticato con gli orari dei pasti nel settore nutrizione, con i processi violenti nel settore coscienza, con l'esercizio del mattino nel settore movimento => nella seconda settimana prova a mantenere questi punti così anche nella terza. Entro la quarta settimana potrebbero essere divenute abitudini che oramai gestisci con leggerezza.



TERZA SETTIMANA



Coscienza

- Recupera e attualizza una passione dell'infanzia che hai trascurato (almeno 3 volte)
- Individua almeno sei capacità che ti contraddistinguono o appagano e che non esprimi quotidianamente
- Compila il grafico seguente alla luce delle risposte alle domande precedenti

Nella prossima pagina schemi per tenerne traccia

Nutrizione

- Sostituisci ogni derivato animale (carne, pesce, latticini, uova, molluschi)
- Mangia solo ciò di cui hai conoscenza (provenienza, ingredienti, lavorazione)
- Prepara tu stesso\la il maggior numero possibile di pasti della settimana

Pensiero

- Individua quotidianamente il pensiero più pervasivo nelle tue giornate: è violento o virtuoso?
- Osserva quotidianamente almeno una causa di frustrazione a cui sei soggetta\o
- Alla sera, sulla base dei primi due punti, crea una soluzione per non incorrere nei medesimi risultati il giorno successivo.



TERZA SETTIMANA



Foglio riepilogativo

	Capacità individuate non espresse	Pensiero più pervasivo	Frustrazione Quotidiana	Soluzione per domani
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

TERZA SETTIMANA

Grafico di coscienza

Cosa avresti voluto fare da grande?

Cosa ti piace fare?

Dove e con chi ti saresti visto da grande?

Cosa sognavi? E quali grandi progetti e desideri avevi?

Ti trovi nel luogo in cui vorresti essere?

Cosa ti piace fare?

Le persone che ti circondano rispecchiano ciò in cui credi?

Quali sono le tue capacità e i tuoi talenti?

Come ti vedi in futuro?

Cosa stai cercando?



TERZA SETTIMANA



Guida alla compilazione

Passione dell'infanzia

ricordi le attività che ti rendevano particolarmente appagata\o da piccola\o?

Recupera la più intensa e vivida nei ricordi ed attualizzala in modo adeguato alla tua condizione presente.

Es: La forte passione per il disegno può essere attualizzata con tecniche diverse, con materiali diversi, può divenire il dipingere una camera, nel caso in cui ottenga risultati simili a quelli d'infanzia (prova attività diverse nel caso in cui i risultati raggiunti siano diversi da quelli d'infanzia). La forte passione per la danza o il canto possono essere attualizzati con uno sport o un concerto, nel caso in cui ottengano risultati simili a quelli d'infanzia.

Sei capacità

attitudini personali che svolgi senza stancarti e senza sperimentare pesantezza, ma che al contrario trovi appaganti proprio per la naturalità con cui le esprimi.

Pensiero pervasivo

è possibile individuare un pensiero principale capace di coinvolgere buona parte del nostro tempo o del nostro silenzio. È fondamentale individuare se questo pensiero è violento (provoca in te estrazione di energia senza nutrire, predispone alla maledizione) o virtuoso (genera in te maggior benessere e tendenza a benedire).

Causa di frustrazione

evento, atteggiamento o pensiero che genera una frustrazione benché parziale.

Consigliabile individuare cause interne e non esterne, prediligere, perciò, atteggiamenti o limiti o scelte personali più che situazioni che coinvolgano altre persone o una specifica situazione sociale.

Es: una frustrazione sul lavoro potrebbe essere individuata "esternamente" come il rapporto con un superiore o con una specifica mansione, oppure può essere individuata "internamente" come una mancanza personale (coraggio, attitudine, determinazione).



QUARTA SETTIMANA

Ben arrivata\o nel quarto gradino di questo ciclo!

Ora puoi riposare, godere dei risultati raggiunti fin qui e analizzare come il tuo corpo, il tuo sistema emozionale e il tuo pensiero si siano mossi nei primi 21 giorni di questo percorso.

Abbiamo lavorato insieme sulla coscienza attraverso il corpo e i suoi limiti, le emozioni e le ferite che abbiamo registrato, le passioni d'infanzia e le capacità più spontanee che ci appartengono.

Abbiamo lavorato sul nutrimento, su nuove regole per intendere i pasti, nuove abitudini e relazioni con gli alimenti che scegliamo.

Abbiamo lavorato sul movimento fisico fisiologico, sulle relazioni rigide che non coltiviamo e sul pensiero e le sue frustrazioni.

Se osservate, dopo appena 3 settimane, le proposte sviluppate fino a qui sono davvero numerose e bizzarre! Ti sarai accorta\o che qualche proposta era particolarmente in linea con il tuo stile di vita, con le tue capacità, qualcun'altra, invece, è risultata complessa, ti ha richiesto tempo e forse non sei nemmeno riuscita\o a portarla a termine.

Non temere! Ogni 49 giorni ci sarà la possibilità di ripetere ciascuna settimana utilizzando l'esperienza maturata durante i cicli precedenti.

Ora hai una settimana di tempo per scegliere almeno un'abitudine nutrizionale da ciascuna settimana. Sarà da ripetere nei prossimi 21 giorni che inizieranno con la quinta settimana.

Nei prossimi 21 giorni, infatti, non arriveranno più stimoli di carattere nutrizionale perché sarai tu a deciderli sulla base di quelli consegnati fino a qui. Per questo ti chiediamo di essere rigorosa\o con te stessa\o, perché ora dipende solo da te la linea con cui vuoi gestire la tua nutrizione per i prossimi 21 giorni.



QUARTA SETTIMANA

Qui sotto trovi la tabella in cui trascrivere gli obiettivi nutrizionali che ti dai per i prossimi 21 giorni; qui di seguito invece i 9 spunti nutrizionali forniti in precedenza: ti proponiamo di selezionarne almeno tre (uno per ciascuna settimana).

Prima settimana

- Segui le linee guida di Nutrizione Giusta
- Nutriti per l' 80% di vegetali e frutta crudi o non lavorati
- Colazione ad almeno 3 ore dal risveglio; solo acqua e tisane dopo le 16:00

Seconda settimana

- Mangia solo ciò che ti sei programmata\o il giorno prima (dosi, nutrimento, orari)
- Sospendi ogni delega\ dipendenza emozionale, di cui sei cosciente, al cibo
- Sperimenta il maggior numero di pasti possibili in silenzio e senza distrazioni

Terza settimana

- Sostituisci ogni derivato animale
- Mangia solo ciò di cui hai coscienza (provenienza, ingredienti e lavorazione)
- Prepara tu stessa\o il maggior numero di pasti della settimana

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Altro

Compila il questionario per riordinare quello che haivissuto nelle prime tre settimane!

<https://forms.gle/549bJMjqjM4nEztb8>



QUINTA SETTIMANA

Prima di procedere

Lo stile della 49 giorni è quello del cammino lento, condiviso ed evolutivo.

Ora ci troviamo nella seconda parte di questo blocco (la quarta settimana identifica la metà del periodo di 49 giorni)

Le settimane che ci aspettano sono diverse da quelle trascorse fino a qui, non si limitano ad essere buone pratiche per la gestione virtuosa della propria salute, ma si propongono come momenti specifici di analisi ed elaborazione di parti meno strutturate e coscienti.

Per questo motivo consigliamo l'utilizzo di queste pratiche per tempi limitati a quelli indicati dalla 49 giorni (non più di una settimana).

In questo documento troverai:

- L'elenco dei punti nutrizionali delle prime 3 settimane (da cui selezionare i tuoi 3)
- I 9 punti su cui lavorare questa settimana (6 proposti da noi, 3 selezionati da te)
- La tabella per raccogliere le tue osservazioni
- Le spiegazioni ai consigli e alle parole utilizzate nel documento

Spunti nutrizionali delle prime tre settimane

Prima settimana: Segui le linee guida di nutrizione giusta (21 giorni autunnale). Nutriti per l'80% di vegetali e frutta crudi o non lavorati. Colazione ad almeno 3 ore dal risveglio; solo acqua e tisane dopo le 16:00.

Seconda settimana: Mangia solo ciò che ti sei programmata\o il giorno prima (dosi, nutrimento, orari). Sospendi ogni delega\ dipendenza emozionale, di cui sei cosciente, al cibo. Sperimenta il maggior numero di pasti possibili in silenzio e senza distrazioni.

Terza settimana: Sostituisci ogni derivato animale. Mangia solo ciò di cui hai coscienza (provenienza, ingredienti e lavorazione). Prepara tu stessa\o il maggior numero di pasti della settimana.



QUINTA SETTIMANA

Coscienza

- Individua almeno 3 tratti in te che riconosci in tuo padre (sia che tu li riconosca direttamente o indirettamente, attraverso l'osservazione di esterni)
- Individua almeno 3 tratti in te che riconosci in tua madre (sia che tu li riconosca direttamente o indirettamente, attraverso l'osservazione di esterni)
- Individua giornalmente un'abitudine tua che riconosci come familiare o proveniente dal tuo contesto familiare

Nutrizione

Segui i 3 punti che hai scelto per questi 21 giorni, dopo aver valutato i tuoi limiti e punti di forza. (Nella precedente pagina trovi i 9 punti nutrizionali da cui selezionare i tuoi 3)

Pensiero

- Individua almeno uno stereotipo\luogo comune al giorno che utilizzi
- Ogni giorno, raccogli un disegno che ti rappresenti da un conoscente (vedi spiegazione nelle pagine successive)
- Prenditi un tempo privato di almeno 15 minuti al giorno per analizzare: disegno, stereotipo\luogo comune, un tratto e una abitudine; parlano di salute?



QUINTA SETTIMANA



Foglio riepilogativo

	Abitudine Familiare	Stereotipo o luogo comune	Salute?	Tratti
Lunedì				MATERNI
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				PATERNI
Venerdì				
Sabato				
Domenica				



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

QUINTA SETTIMANA

Guida alla compilazione

3 tratti

che si tratti di abitudini alimentari o comportamentali, di atteggiamenti o movimenti, di posture o dolori, i 3 tratti sono quelle 3 similitudini nette che puoi ricondurre al rapporto\relazione con uno dei due genitori. Non è necessario individuare delle reazioni alla relazione con un genitore, ma le similitudini oggettive.

Es: non è utile in questo momento individuare in una postura la reazione al comportamento della madre o del padre, ma piuttosto la similitudine che intercorre tra la tua poca coordinazione motoria e la scarsa coordinazione motoria del genitore, o una spiccata sensibilità verso gli animali e la medesima caratteristica in un genitore.

Direttamente o indirettamente

è probabile che almeno una volta nella vita ti abbiano detto “sei tutta tua madre” o “sei tutto tuo padre”. Spesso le caratteristiche comuni che abbiamo con un genitore non sono facilmente individuabili dal soggetto che le ha ereditate\apprese, per questo potresti esserti trovato più volte in contrasto con chi vedeva in te una caratteristica che esternamente era riconducibile ad un genitore. Questi tratti li identifichiamo come indiretti perché non individuabili dal soggetto senza confronto con terze persone.

Es: se una risata particolare può essere un tratto individuato direttamente dal soggetto come similitudine con il padre, la generosità o la predisposizione all'altruismo possono essere tratti indiretti perché la similitudine con il genitore viene osservata dall'esterno, da una terza persona.

Padre - Madre - Famiglia

nel caso in cui non sia stata possibile un'interazione con i genitori o la famiglia di origine, sono da considerare padre\madre\famiglia le persone che l'individuo considera come tali.



QUINTA SETTIMANA



Guida alla compilazione

Abitudine familiare

le più evidenti potrebbero essere le abitudini alimentari (cucinare come facevano i genitori o i nonni) o quelle rituali (festeggiare il natale come si faceva da bambini o utilizzare solo auto di una marca specifica). Sono da considerare come abitudini familiari tutti quei gesti che compiamo non a seguito di una riflessione, ma di un meccanismo iper-appreso in famiglia.

Es: mostrarsi forti in pubblico siccome in casa era ben visto, indossare certi colori siccome in casa era tradizione\abitudine, utilizzare un certo volume nel parlare proprio come a casa ecc...

Stereotipo/luogo comune

una frase o un concetto che utilizzi a seguito del fatto che lo hai già sentito ripetere più volte da persone attorno a te, ma di cui non possiedi le informazioni sufficienti per poterlo sostenere. Utilizzare uno stereotipo è pensare che una persona specifica farà gesti prevedibili a causa della sua provenienza, della sua cultura, del suo passato. Utilizzare un luogo comune è avvalorare una tesi o una scelta o un pensiero, utilizzando contenuti socialmente sdoganati.

Es: stereotipo = non indosso questo specifico indumento perché mi identificherebbe come ecc; agisco in un modo specifico affinché le persone mi identifichino in una categoria specifica (buona madre, buon padre, buon collega, buon figlio, ribelle, composto ecc)

Es luogo comune = compro solo questa marca perché è la migliore (ma non ne conosco la filiera produttiva personalmente)

Disegno

trovare quotidianamente una persona disposta a realizzare un disegno di te che ti caratterizzi, anche totalmente stilizzato, ma visto secondo la prospettiva di una persona diversa da te.

Tempo privato

tempo quotidiano, riservato e possibilmente in silenzio, con disegno alla mano e luogo comune o stereotipo insieme al tratto genitoriale e all'abitudine familiare. Osservare le correlazioni che intercorrono tra queste componenti, chiedendosi se ci sono interazioni tra queste parti e la propria condizione di salute.



SESTA SETTIMANA



Prima di procedere

Lo stile della 49 giorni è quello del cammino lento, condiviso ed evolutivo.

Ora ci troviamo nella seconda parte di questo blocco (la quarta settimana identifica la metà del periodo di 49 giorni)

Le settimane che ci aspettano sono diverse da quelle trascorse fino a qui, non si limitano ad essere buone pratiche per la gestione virtuosa della propria salute, ma si propongono come momenti specifici di analisi ed elaborazione di parti meno strutturate e coscienti.

Per questo motivo consigliamo l'utilizzo di queste pratiche per tempi limitati a quelli indicati dalla 49 giorni (non più di una settimana).

In questo documento troverai:

- L'elenco dei punti nutrizionali delle prime 3 settimane (da cui selezionare i tuoi 3)
- I 9 punti su cui lavorare questa settimana (6 proposti da noi, 3 selezionati da te)
- La tabella per raccogliere le tue osservazioni
- Le spiegazioni ai consigli e alle parole utilizzate nel documento

Spunti nutrizionali delle prime tre settimane

Prima settimana: Segui le linee guida di nutrizione giusta (21 giorni autunnale).

Nutriti per l'80% di vegetali e frutta crudi o non lavorati. Colazione ad almeno 3 ore dal risveglio; solo acqua e tisane dopo le 16:00.

Seconda settimana: Mangia solo ciò che ti sei programmata\o il giorno prima (dosi, nutrimento, orari). Sospendi ogni delega\ dipendenza emozionale, di cui sei cosciente, al cibo. Sperimenta il maggior numero di pasti possibili in silenzio e senza distrazioni.

Terza settimana: Sostituisci ogni derivato animale. Mangia solo ciò di cui hai coscienza (provenienza, ingredienti e lavorazione). Prepara tu stessa\o il maggior numero di pasti della settimana.



SESTA SETTIMANA



Coscienza

- Individua giornalmente un oggetto che possiedi da cui dipendono le emozioni che provi
- Osserva l'utilizzo che fai dei pronomi possessivi e trovanne sostituzioni creative (mio, tuo, suo, nostro, vostro, loro, proprio, altrui)
- Individua almeno 3 persone con cui hai interrotto i rapporti: compi un gesto rigenerativo per ciascuna di esse

Nutrizione

Segui i 3 punti che hai scelto per questi 21 giorni, dopo aver valutato i tuoi limiti e punti di forza. (Nella precedente pagina trovi i 9 punti nutrizionali da cui selezionare i tuoi 3)

Relazione

- Se durante un dialogo esprimi un giudizio in merito ad una terza persona, entro sera comunicale quel tuo giudizio
- Individua almeno una immagine di te a cui sei attaccata\o, per questa settimana prova a sospenderla
- Usa i social solo a fine pratico, organizzativo, lavorativo. Crea uno spazio quotidiano per le relazioni personali



SESTA SETTIMANA



Foglio riepilogativo

	Oggetto	Sostituzioni creative dei pronomi	3 persone	Immagine di te a cui ti sei attaccato
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

SESTA SETTIMANA



Guida alla compilazione

Emozioni dipendenti da un oggetto

ti sarai accorta\o che ogni oggetto che consideri “tuo” diviene capace di influenzare le tue emozioni. Tutto ciò che consideri di proprietà viene investito di particolari abilità che non sono proprie dell’oggetto in sé, ma della relazione che ci si crea intorno. La dipendenza emozionale è l’incapacità di scindere le caratteristiche dell’oggetto dagli attributi emozionali connessi.

Pronomi possessivi

nel nostro paradigma comunicativo è abituale l’utilizzo di parole come: “mio, tuo, suo, nostro, vostro, loro, proprio, altrui”. Cerca di usare forme creative per sostituire queste parole (qualora indichino un possesso) e osserva come si modificano i contesti relazionali e personali che si creano attorno a te.

Gesto rigenerativo

un gesto capace di seminare novità in una situazione che non presenta caratteristiche evolutive: portare un dolce, fare una telefonata, inviare una lettera di ringraziamento. Ogni gesto capace di portare novità dativa è considerato gesto rigenerativo.

Immagine di te

estetica, intellettuale, sociale. Ogni immagine di te in cui ti identifichi per una specifica caratteristica, invece che per l’intera complessità di cui sei espressione.



SETTIMA SETTIMANA

Prima di procedere

Lo stile della 49 giorni è quello del cammino lento, condiviso ed evolutivo.

Ora ci troviamo nella seconda parte di questo blocco (la quarta settimana identifica la metà del periodo di 49 giorni)

Le settimane che ci aspettano sono diverse da quelle trascorse fino a qui, non si limitano ad essere buone pratiche per la gestione virtuosa della propria salute, ma si propongono come momenti specifici di analisi ed elaborazione di parti meno strutturate e coscienti.

Per questo motivo consigliamo l'utilizzo di queste pratiche per tempi limitati a quelli indicati dalla 49 giorni (non più di una settimana).

In questo documento troverai:

- L'elenco dei punti nutrizionali delle prime 3 settimane (da cui selezionare i tuoi 3)
- I 9 punti su cui lavorare questa settimana (6 proposti da noi, 3 selezionati da te)
- La tabella per raccogliere le tue osservazioni
- Le spiegazioni ai consigli e alle parole utilizzate nel documento

Spunti nutrizionali delle prime tre settimane

Prima settimana: Segui le linee guida di nutrizione giusta (21 giorni autunnale).

Nutriti per l'80% di vegetali e frutta crudi o non lavorati. Colazione ad almeno 3 ore dal risveglio; solo acqua e tisane dopo le 16:00.

Seconda settimana: Mangia solo ciò che ti sei programmata\o il giorno prima (dosi, nutrimento, orari). Sospendi ogni delega\ dipendenza emozionale, di cui sei cosciente, al cibo. Sperimenta il maggior numero di pasti possibili in silenzio e senza distrazioni.

Terza settimana: Sostituisci ogni derivato animale. Mangia solo ciò di cui hai coscienza (provenienza, ingredienti e lavorazione). Prepara tu stessa\o il maggior numero di pasti della settimana.



SETTIMA SETTIMANA

Coscienza

- Osserva un contesto sociale in cui utilizzi una forma di “potere” a te attribuita per compiere azioni, prendere decisioni (giornaliero)
- Analizza un processo del tuo organismo su cui eserciti un potere autolesivo (giornaliero)
- Individua almeno 3 eventi della tua vita in cui l’impotenza in cui ti sei trovata\o ti ha portata\o ad un gesto di “affidamento”: cosa ti hanno insegnato?

Nutrizione

Segui i 3 punti che hai scelto per questi 21 giorni, dopo aver valutato i tuoi limiti e punti di forza. (Nella precedente pagina trovi i 9 punti nutrizionali da cui selezionare i tuoi 3)

Movimento

- Prenditi un momento personale in natura per metterti alla prova (secondo la tua coscienza di limite)
- Pratica un’attività fisica in cui non hai attitudine, in cui non puoi controllare i tuoi risultati
- Ritagliati 10 minuti da solo\o, all’alba o al tramonto, per verificare il tuo andamento rispetto agli spunti sulla coscienza (giornaliero)



SETTIMA SETTIMANA



Foglio riepilogativo

	Contesto Sociale	Processo del tuo organismo	3 eventi - cosa ti hanno insegnato?	10 minuti giornalieri
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				



Cell: 3402922183

<https://www.cambiodimarea.com/>

SETTIMA SETTIMANA

Guida alla compilazione

Forma di “potere”

capacità di influenzare le decisioni o le azioni altrui

Potere autolesivo

ogni persona può utilizzare il potere che possiede sul proprio corpo per eseguire azioni autolesive. Ogni scelta che procede dalle idee dell'individuo e si manifesta nel corpo come un gesto lesivo (es. dormire un numero inadeguato di ore per divertimento, applicare abitudini pericolose per il corpo per l'inerzia o il piacere di sperimentare)

Affidamento

processo in cui si sceglie l'opportunità della rinuncia del controllo

