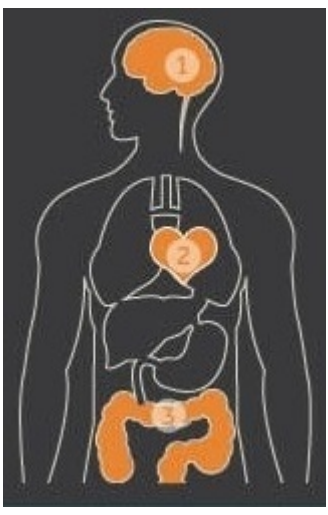
Testa…cuore e pancia

Una Mini meditazione per quando dobbiamo prendere una decisione consapevole

LO SAPEVI CHE ABBIAMO 3 CERVELLI?



Questi 3 cervelli sono in grado di comunicare tra loro in ogni momento.Ognuno di questi organi possiede un network complesso di neuroni, può immagazzinare e gestire informazioni ed ha la capacità di essere plastico (si adegua continuamente in base a nuovi stimoli) .

1- TESTA
Nel nostro cervello ci sono all'incirca 100 miliardi di neuroni
2- CUORE
Nel cuore ci sono circa 40.000 neuroni. Il cuore serve quindi come un piccolo cervello che può sentire, imparare e ricordare.
3- PANCIA
Ci sono 100 milioni di neuroni nell'intestino. L'intestino è definito il secondo cervello o cervello intestinale

ANTICA SAGGEZZA ORA CONVALIDATA DALLA SCIENZA

Insegnamenti di antica saggezza hanno sempre enfatizzato l'importanza di sintonizzarci con la nostra intelligenza innata e di seguire le intuizioni del corpo.
Negli ultimi anni la tecnologia e le neuroscienze hanno provato che questi insegnamenti sono corretti.
Ora lo sappiamo con certezza... non abbiamo solo un cervello ma bensì 3.

5 SEMPLICI FASI PER IMPLEMENTARE QUESTA SAGGEZZA

FASE 1

Fai tre respiri profondi e consapevoli

In modo da portare consapevolezza al momento presente .

FASE 2

Porta la consapevolezza alla testa

Con la consapevolezza alla testa puoi notare che tipo di pensieri hai in questo momento riguardo alla decisione da prendere.

FASE 3

Fai scendere la consapevolezza al cuore

Metti una mano sul cuore e prenditi un momento per registrar quali sono le emozioni riguardo alla situazione, quali sono I valori, quali sono i tuoi desideri più profondi e che cosa ti sta veramente a cuore.

FASE 4

Porta la consapevolezza alla pancia

Metti una mano sopra l'addome. Sintonizzati su qualsiasi intuizione o emozione presenti relativamente alla situazione corrente.

FASE 5

Colleziona tutte le informazioni

Fai un lento e profondo respiro consapevole mentre cerchi di mettere insieme tutte le informazioni dal corpo e dalla mente. Poi chiediti "Che cosa devo fare ora?" Ascolta la risposta…

La meditazione Testa, Cuore, Pancia può essere eseguita in soli 30 secondi quando hai la necessità di prendere una decisione veloce, ma puoi anche fare una versione più lunga e soffermarti di più su ciascun passaggio.

Perchè non provarci subito!

www.chiaratedeschi.it