



Zen Diffusion



CONSAPEVOLEZZA

*LAVANDA*

*100% naturale  
made in Italy*

# PREPARAZIONE

Grazie per credere e sostenere il nostro impegno nel diffondere la cura della persona, vogliamo camminare insieme per aiutarti a trovare la tua visione.

## 7 colori, 7 oli essenziali, 7 percorsi.

Abbiamo creato il primo diffusore al mondo che ad ogni olio essenziale abbinava un percorso di crescita personale. Per questo percorso abbiamo scelto di farci guidare dal coach Luca Papa, il fondatore della Nonavanguardia, specializzato nella crescita personale da più di 10 anni. Lui ha realizzato questi 7 percorsi in pdf abbinati ai 7 oli in esclusiva per Zen Diffusion.

Ci teniamo a dire che per noi lo Zen non è una religione. La parola "Zen" nella sua traduzione originale del termine sanscrito "Dhyana", il suo significato letterale è "visione". Noi ci teniamo a risvegliare la tua spiritualità per far sì che puoi ritrovare un contatto con te stesso/a, per indagare sul tuo io: chi sei? Qual'è il tuo scopo?

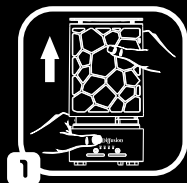


Hai scelto **Consapevolezza**, noi di Zen Diffusion non crediamo nel caso, le scelte non sono casuali, tu cercavi qualcosa di diverso ed eccoci qua! Ognuno di questi percorsi non si prefigge l'obiettivo di cambiarti la vita, ma di farti assaggiare la nostra visione.

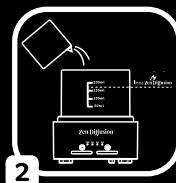
**"Solo le persone profonde fanno grandi passi e lasciano il segno sulla terra"**

Tu sei una persona UNICA.

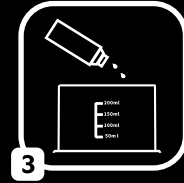
### Preparazione Zen Diffusion



1 Prendi Zen Diffusion, solleva il coperchio come mostrato nelle istruzioni.



2 Riempi il serbatoio con acqua fino alla linea Zen, non andare oltre per ottenere l'effetto desiderato.



3 Adesso metti 5 gocce di olio essenziale. Richiudi il Diffusore e accendilo!

**Per far sì che questo passo per la tua connessione interiore sia più efficace possibile ti chiediamo**

#### 7 accortezze:

- Spegni il cellulare e tienilo in un'altra stanza.
- Qualsiasi cosa sarai guidato/a a fare: "Non prenderti troppo sul serio, lasciati andare".
- Fai questo percorso in un momento dove non vai di fretta.
- Crea un ambiente intimo abbassando le luci magari lascia solo Zen Diffusion ad illuminarti.
- Prenditi il tempo che ti serve per passare da una parte all'altra.
- Metti vicino a te acqua, un foglio con dei pennarelli.
- Utilizza un quaderno che ti accompagna per questi 7 percorsi.

**Andiamo?**

### Oli certificati PIF per uso cutaneo



Diluire in olio vegetale (come ad esempio olio di mandorla, girasole o avocado) secondo il rapporto: fino a 1 mL in 100 mL. Non usare puro sulla pelle.

# PERCORSO

Come sottofondo musicale ti consigliamo questo link:

**CONSAPEVOLEZZA - Il primo passo per la tua connessione interiore**

*Tutte le musiche per le meditazioni che troverai sul nostro canale YouTube sono a una frequenza di 432hz: ascoltare musica a questa frequenza risuona nel nostro corpo, libera blocchi emotivi ed espande la nostra coscienza, crea risonanza nel nostro corpo fisico, mentale, emotivo e spirituale.*



1

Per trovare la tua consapevolezza devi cercare dentro di te la volontà di ottenerla. Quando sei pronto/a, di' solo una volta a voce con decisione: **VOGLIO ESSERE CONSAPEVOLE.**

2

Ora inizia a lasciare ogni cosa fuori da questo momento, svuota la tua mente, se non ci riesci alzati in piedi, levati scarpe e calzini e guarda i tuoi piedi. (non cercare sempre il motivo delle cose...)

3

Prova ad urlare una vocale a tuo gradimento... riesci ad urlare? Un bel: "AAAAAAA". Prova a farlo, prova a credere in te stesso/a.

4

Ora ascolta i tamburi, alza la musica se puoi, cerca di far entrare la musica nel tuo "io", respira, respira profondamente.

5

Inizia a ballare sul ritmo dei tamburi, lasciati andare più che puoi. Per essere consapevole devi passare per un processo di accettazione, se accetti te stesso/a, i tuoi pregi e difetti, i tuoi successi, i tuoi limiti, allora puoi iniziare a vivere la tua vita.

6

(Per arrivare a questo passaggio devi almeno avere il fiatone, almeno). Ora stai dritto/a in piedi e lentamente cerca di toccarti la punta dei piedi, poi risalisci fino a stare dritto/a in piedi, e ripeti il tutto per 10 volte, sempre lentamente.

7

Ora mettiti comodo/a, prendi il tuo quaderno e scrivi il tuo obiettivo principale di vita, una volta scritto, scrivi i 15 obiettivi step per raggiungerlo. Esempio: il mio obiettivo è aprire un negozio on-line di tappeti fatti a mano (obiettivo principale)

Per arrivare a quell'obiettivo ci sono tanti obiettivi step da raggiungere prima. Ad esempio:

- Scegliere il nome del sito e comprare il dominio (obiettivo step)
- Mettere da parte i soldi per comprare i materiali (obiettivo step)
- trovare il team per iniziare il progetto (obiettivo step)
- ecc...

8

Cerca di visualizzare ogni step come se l'avessi già fatto, parti dal più facile fino ad arrivare al più difficile. (Prendi il giusto tempo per ogni step) Una volta visualizzati tutti gli step passa al tuo obiettivo principale, immagina come se avessi già fatto tutto, il tuo obiettivo è realizzato, è andata alla grande, come ti senti? Ci sei riuscito/a cosa provi? Sei stato/a grande, complimenti. (Più riuscirai ad immaginare dettagli meglio riuscirà il tutto).

9

Ora prendi il foglio dove hai scritto l'obiettivo principale e gli step, numera gli step da 1 a 15, da quello più facile al più difficile, prendi consapevolezza del tuo sogno. Come hai finito mettiti in una posizione comoda ad occhi aperti e ripeti a voce: io posso, io me lo merito, io sono abbastanza, ripetilo fino a convincerti, non ti fermare, credici!

10

Scrivi sul tuo quaderno le tue considerazioni, scrivi ciò che ti passa nella mente. Se hai fatto anche gli altri percorsi puoi tornare indietro e aggiungere altre considerazioni.

## Esercizio settimanale

*Prepara un foglio con il tuo obiettivo descrivendolo il più precisamente possibile, poi prendi altri 15 fogli più piccoli e scrivi i 15 obiettivi step, una volta fatto trova uno spazio dove appenderli e prenditi un momento ogni giorno per guardare il tutto.*



# PERCORSO

PRINTER FRIENDLY

Stampa questa versione per risparmiare inchiostro sulla tua stampante



**1** Per trovare la tua consapevolezza devi cercare dentro di te la volontà di ottenerla. Quando sei pronto/a, di' solo una volta a voce con decisione: VOGLIO ESSERE CONSAPEVOLE.

**2** Ora inizia a lasciare ogni cosa fuori da questo momento, svuota la tua mente, se non ci riesci alzati in piedi, levati scarpe e calzini e guarda i tuoi piedi. (non cercare sempre il motivo delle cose...)

**3** Prova ad urlare una vocale a tuo gradimento... riesci ad urlare? Un bel: "AAAAAAA". Prova a farlo, prova a credere in te stesso/a.

**4** Ora ascolta i tamburi, alza la musica se puoi, cerca di far entrare la musica nel tuo "io", respira, respira profondamente.

**5** Inizia a ballare sul ritmo dei tamburi, lasciati andare più che puoi. Per essere consapevole devi passare per un processo di accettazione, se accetti te stesso/a, i tuoi pregi e difetti, i tuoi successi, i tuoi limiti, allora puoi iniziare a vivere la tua vita.

**6** (Per arrivare a questo passaggio devi almeno avere il fiatone, almeno). Ora stai dritto/a in piedi e lentamente cerca di toccarti la punta dei piedi, poi risalisci fino a stare dritto/a in piedi, e ripeti il tutto per 10 volte, sempre lentamente.

**7** Ora mettiti comodo/a, prendi il tuo quaderno e scrivi il tuo obiettivo principale di vita, una volta scritto, scrivi i 15 obiettivi step per raggiungerlo. Esempio: il mio obiettivo è aprire un negozio on-line di tappeti fatti a mano (obiettivo principale)  
Per arrivare a quell'obiettivo ci sono tanti obiettivi step da raggiungere prima. Ad esempio:

- Scegliere il nome del sito e comprare il dominio (obiettivo step)
- Mettere da parte i soldi per comprare i materiali (obiettivo step)
- trovare il team per iniziare il progetto (obiettivo step)
- ecc...

**8** Cerca di visualizzare ogni step come se l'avessi già fatto, parti dal più facile fino ad arrivare al più difficile. (Prendi il giusto tempo per ogni step) Una volta visualizzati tutti gli step passa al tuo obiettivo principale, immagina come se avessi già fatto tutto, il tuo obiettivo è realizzato, è andata alla grande, come ti senti? Ci sei riuscito/a cosa provi? Sei stato/a grande, complimenti. (Più riuscirai ad immaginare dettagli meglio riuscirà il tutto).

**9** Ora prendi il foglio dove hai scritto l'obiettivo principale e gli step, numera gli step da 1 a 15, da quello più facile al più difficile, prendi consapevolezza del tuo sogno. Come hai finito mettiti in una posizione comoda ad occhi aperti e ripeti a voce: io posso, io me lo merito, io sono abbastanza, ripetilo fino a convincerti, non ti fermare, credici!

**10** Scrivi sul tuo quaderno le tue considerazioni, scrivi ciò che ti passa nella mente. Se hai fatto anche gli altri percorsi puoi tornare indietro e aggiungere altre considerazioni.

## Esercizio settimanale

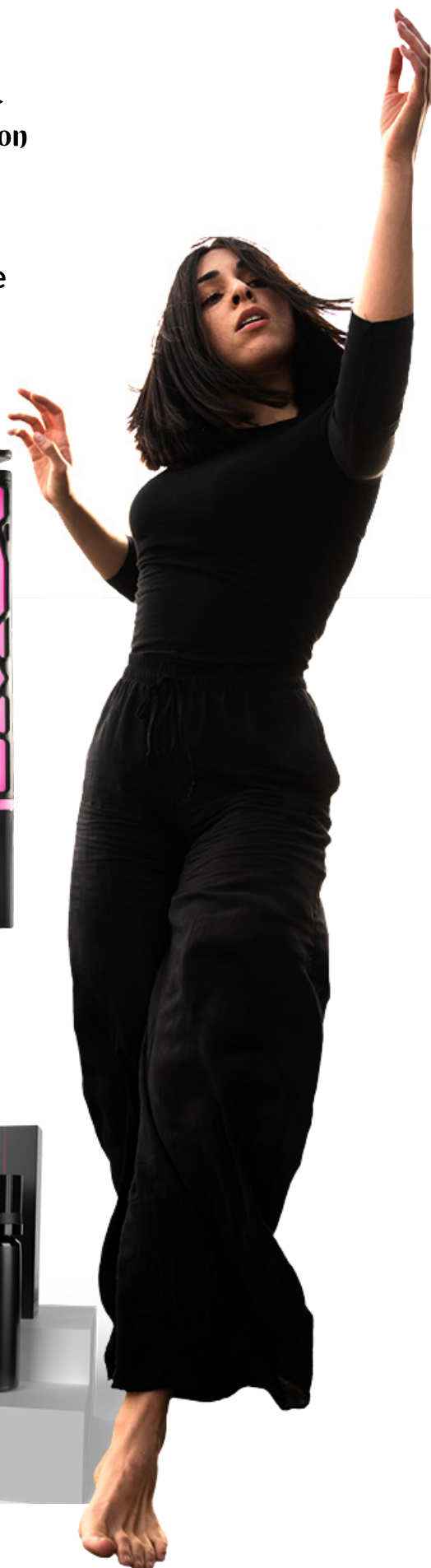
*Prepara un foglio con il tuo obiettivo descrivendolo il più precisamente possibile, poi prendi altri 15 fogli più piccoli e scrivi i 15 obiettivi step, una volta fatto trova uno spazio dove appenderli e prenditi un momento ogni giorno per guardare il tutto.*





Zen Diffusion

Find  
your  
essence



**7 COLORI, 7 OLI, 7 PERCORSI**

[www.zendiffusion.com](http://www.zendiffusion.com)