



Zen Diffusion



CUORE

PINO MUGO

*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?

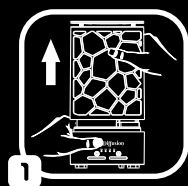


Hai scelto **Cuore**, noi di Zen Diffusion non crediamo nel caso, le scelte non sono casuali, tu cercavi qualcosa di diverso ed eccoci qua! Ognuno di questi percorsi non si prefissa l'obiettivo di cambiarti la vita, ma di farti assaggiare la nostra visione.

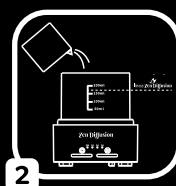
"Solo le persone profonde fanno grandi passi e lasciano il segno sulla terra"

Tu sei una persona UNICA.

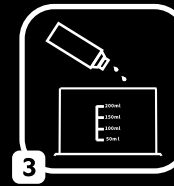
Preparazione Zen Diffusion



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!

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:

[CUORE - 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

Il Cuore è il centro della vita, pompa il sangue, è fortemente connesso alla respirazione. Ogni volta che inspiri prendi qualcosa con te, ogni volta che espiri lasci andare. La respirazione è la giusta metafora della vita, la ricerca del suo equilibrio, una meta da raggiungere.

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

Respiro Dentro (Inspira) Respiro Fuori (Espira). Quando Respiri Dentro trattiene, possiedi, sei insieme. Quando Respiri Fuori lasci andare, ti liberi, sei solo/a. Trovare il giusto equilibrio è una sfida grandissima. Non si può vivere inspirando soltanto, non si può vivere espirando soltanto. CERCA IL TUO EQUILIBRIO.

4

Prova a inspirare (RESPIRO DENTRO) e pensare a tutto ciò che è tuo, quello che non vorresti mai lasciare andare, a RESPIRO DENTRO (UNIONE, LEGAMI, ESSERE SEMPRE ATTACCATI ALLA TERRA, ALLE COSE MATERIALI, PERSONE, OGGETTI, OBIETTIVI)

5

Prova a espirare (RESPIRO FUORI) e pensare a tutto ciò che è libertà (L'IGNOTO, LA LIBERTÀ, IL NON DOVER DIPENDERE DA NULLA DI TERRENO, ESSERE LIBERI DAL GIUDIZIO, NON AVERE NULLA DA RAGGIUNGERE)

6

Ora Inspira e pensa al Respiro Dentro e Espira e pensa al Respiro Fuori, trova il tuo EQUILIBRIO.

7

Prendi un foglio e un pennarello e scrivi su una colonna tutto ciò a cui hai pensato quando hai fatto il Respiro Dentro e sull'altra colonna tutto ciò a cui hai pensato quando hai fatto il Respiro Fuori.

8

Guarda le 2 colonne. Sei tu, tu sei anche cose in contrapposizione, non aver paura, sei un essere umano, siamo fatti così, imperfetti, fragili, vogliamo essere amati. Apri il tuo Cuore, non aver paura della delusione, fa parte della vita, lasciati andare.

9

Come hai finito mettiti in una posizione comoda, chiudi gli occhi, 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

Guardati allo specchio ogni mattina per una settimana e di a te stesso/a: "TI AMO".

Non puoi amare nessuno se prima non ami te stesso/a.



PERCORSO

PRINTER FRIENDLY

Stampa questa versione per risparmiare inchiostro sulla tua stampante



- 1 Il Cuore è il centro della vita, pompa il sangue, è fortemente connesso alla respirazione. Ogni volta che inspiri prendi qualcosa con te, ogni volta che espiri lasci andare. La respirazione è la giusta metafora della vita, la ricerca del suo equilibrio, una meta da raggiungere.
- 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 Respiro Dentro (Inspira) Respiro Fuori (Espira). Quando Respiri Dentro trattieni, possiedi, sei insieme. Quando Respiri Fuori lasci andare, ti liberi, sei solo/a. Trovare il giusto equilibrio è una sfida grandissima. Non si può vivere inspirando soltanto, non si può vivere espirando soltanto. CERCA IL TUO EQUILIBRIO.
- 4 Prova a inspirare (RESPIRO DENTRO) e pensare a tutto ciò che è tuo, quello che non vorresti mai lasciare andare, a RESPIRO DENTRO (UNIONE, LEGAMI, ESSERE SEMPRE ATTACCATI ALLA TERRA, ALLE COSE MATERIALI, PERSONE, OGGETTI, OBIETTIVI)
- 5 Prova a espirare (RESPIRO FUORI) e pensare a tutto ciò che è libertà (L'IGNOTO, LA LIBERTÀ, IL NON DOVER DIPENDERE DA NULLA DI TERRENO, ESSERE LIBERI DAL GIUDIZIO, NON AVERE NULLA DA RAGGIUNGERE)
- 6 Ora Inspira e pensa al Respiro Dentro e Espira e pensa al Respiro Fuori, trova il tuo EQUILIBRIO.
- 7 Prendi un foglio e un pennarello e scrivi su una colonna tutto ciò a cui hai pensato quando hai fatto il Respiro Dentro e sull'altra colonna tutto ciò a cui hai pensato quando hai fatto il Respiro Fuori.
- 8 Guarda le 2 colonne. Sei tu, tu sei anche cose in contrapposizione, non aver paura, sei un essere umano, siamo fatti così, imperfetti, fragili, vogliamo essere amati. Apri il tuo Cuore, non aver paura della delusione, fa parte della vita, lasciati andare.
- 9 Come hai finito mettiti in una posizione comoda, chiudi gli occhi, 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

Guardati allo specchio ogni mattina per una settimana e di a te stesso/a: "TI AMO".

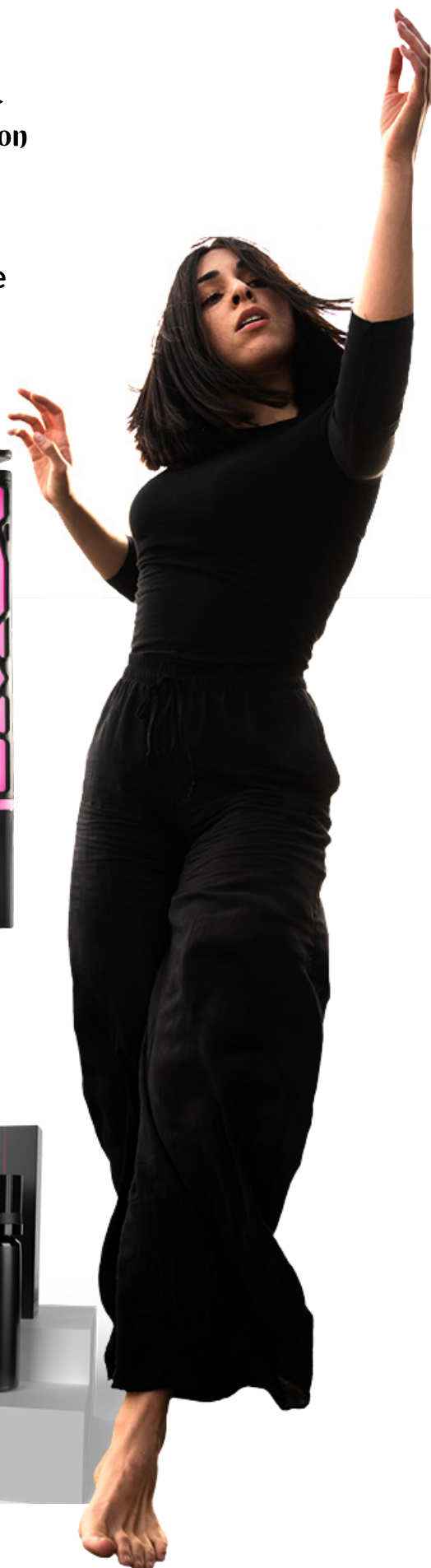
Non puoi amare nessuno se prima non ami te stesso/a.





Zen Diffusion

Find
your
essence



7 COLORI, 7 OLI, 7 PERCORSI

www.zendiffusion.com