



Zen Diffusion



FORZA

LIMONE

*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?

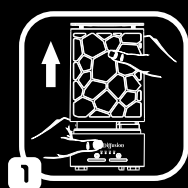


Hai scelto **Forza**, noi di Zen Diffusion non crediamo nel caso, le scelte non sono casuali, tu cercavi qualcosa di diverso ed eccoci qua! Ognuno di questi percorsi non si prefissa l'obiettivo di cambiarti la vita, ma di farti assaggiare la nostra visione.

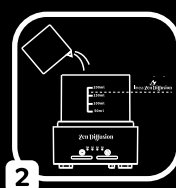
"Solo le persone profonde fanno grandi passi e lasciano il segno sulla terra"

Tu sei una persona UNICA.

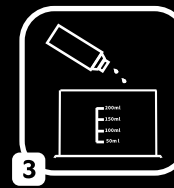
Preparazione Zen Diffusion



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



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



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:

[FORZA - 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 Hai mai fatto arti marziali? Hai mai visto un film di arti marziali? Riesci ad immaginarlo?
- 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 Inizia a muoverti nello spazio come se fossi un maestro di arti marziali, come se fossi un guerriero, un samurai, un ninja, simula, cerca di rimanere serio/a come se stessi facendo sul serio.
- 4 Prova ad immaginare i tuoi problemi, scegli un problema, visualizzalo davanti a te e con un pugno sconfiggilo, poi prendi un altro problema, magari uno più grande, e con una mossa di arti marziali sconfiggilo (usa anche la voce come nei film di Bruce Lee).
- 5 La tua Forza interiore è bloccata dai tuoi problemi, la tua vita non sono i tuoi problemi. Ripeti a voce: LA MIA VITA NON SONO I MIEI PROBLEMI, IO NON SONO I MIEI PROBLEMI. Ripeti più volte fino a convincerti.
- 6 Prendi un foglio e scrivi i tuoi 5 problemi più grandi.
- 7 Gira il foglio e scrivi i tuoi 5 pensieri felici. Se non vedi i pensieri felici intorno a te devi cambiare prospettiva. Io stavo morendo e quando sono uscito dall'ospedale ho capito che l'acqua era una cosa meravigliosa, il cielo, il poter camminare. Smetti di dare la vita per scontato e impegnati a cercare i tuoi pensieri felici.
- 8 Guarda il tuo foglio, da una parte ci sono i problemi, dall'altra ci sono i tuoi pensieri felici, scegli il tuo pensiero felice più grande e fissalo nel tuo cuore. "Non potrai mai volare senza un pensiero felice" (Peter Pan).
- 9 Come hai finito mettiti in una posizione comoda, chiudi gli occhi 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

Ogni esprima a voce alta il tuo ringraziamento per la tua vita ed i tuoi pensieri felici.
(Questo per imparare proprio a dire grazie).



PERCORSO

PRINTER FRIENDLY

Stampa questa versione per risparmiare inchiostro sulla tua stampante



- 1 Hai mai fatto arti marziali? Hai mai visto un film di arti marziali? Riesci ad immaginarlo?
- 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 Inizia a muoverti nello spazio come se fossi un maestro di arti marziali, come se fossi un guerriero, un samurai, un ninja, simula, cerca di rimanere serio/a come se stessi facendo sul serio.
- 4 Prova ad immaginare i tuoi problemi, scegli un problema, visualizzalo davanti a te e con un pugno sconfiggilo, poi prendi un altro problema, magari uno più grande, e con una mossa di arti marziali sconfiggilo (usa anche la voce come nei film di Bruce Lee).
- 5 La tua Forza interiore è bloccata dai tuoi problemi, la tua vita non sono i tuoi problemi. Ripeti a voce: LA MIA VITA NON SONO I MIEI PROBLEMI, IO NON SONO I MIEI PROBLEMI. Ripeti più volte fino a convincerti.
- 6 Prendi un foglio e scrivi i tuoi 5 problemi più grandi.
- 7 Gira il foglio e scrivi i tuoi 5 pensieri felici. Se non vedi i pensieri felici intorno a te devi cambiare prospettiva. Io stavo morendo e quando sono uscito dall'ospedale ho capito che l'acqua era una cosa meravigliosa, il cielo, il poter camminare. Smetti di dare la vita per scontato e impegnati a cercare i tuoi pensieri felici.
- 8 Guarda il tuo foglio, da una parte ci sono i problemi, dall'altra ci sono i tuoi pensieri felici, scegli il tuo pensiero felice più grande e fissalo nel tuo cuore. "Non potrai mai volare senza un pensiero felice" (Peter Pan).
- 9 Come hai finito mettiti in una posizione comoda, chiudi gli occhi 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

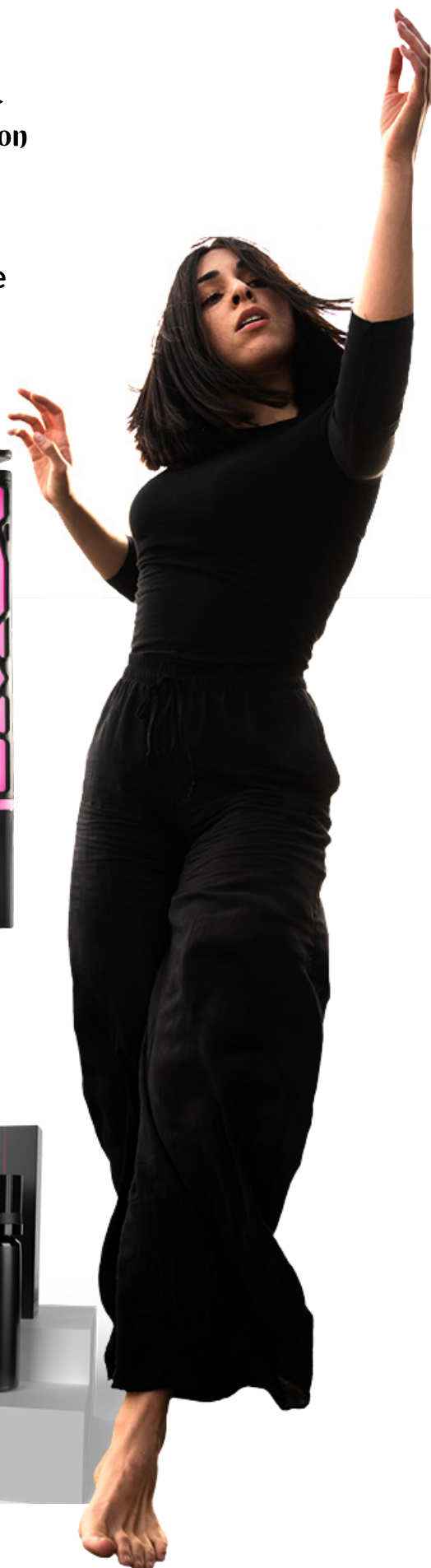
Ogni esprime a voce alta il tuo ringraziamento per la tua vita ed i tuoi pensieri felici. (Questo per imparare proprio a dire grazie).





Zen Diffusion

Find
your
essence



7 COLORI, 7 OLI, 7 PERCORSI

www.zendiffusion.com