



Zen Diffusion



PRIMITIVO

**MIRRA**

*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?

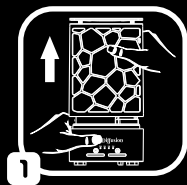


Hai scelto **Primitivo**, ogni cosa nella nostra vita non è mai scelta per caso, tutto si attrae in questo mondo, ognuno di questi percorsi non si prefissa l'obiettivo di cambiarti la vita, ma di farti assaggiare la nostra visione, con l'idea che presto realizzeremo un percorso dal vivo tutti insieme.

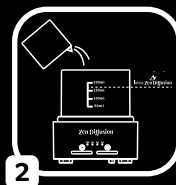
**"Solo le persone profonde fanno grandi passi e lasciano il segno sulla terra"**

Tu sei una persona UNICA.

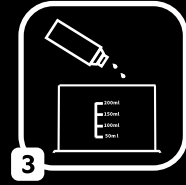
### Preparazione Zen Diffusion



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:

## PRIMITIVO - 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 Primitivo, ripeti la parola a voce, parti da parlare piano fino ad alzare la voce... PRIMITIVO.
- 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 Senti la musica, alzati in piedi e inizia a respirare, respira profondamente, (cerca di fare rumore) quando ispiri fallo con sicurezza, quando espiri fai rumore, non vergognarti (non c'è nessuno lì con te).
- 4 Inizia a darti tutti piccoli schiaffetti sul corpo partendo dai piedi, poi passa alle gambe, poi fino al corpo e poi anche in faccia (Per riattivare la circolazione).
- 5 Prova a muoverti, lasciati andare, balla come viene, fa sì che la tua Primordialità esca fuori (rimani sempre consapevole del tuo respiro).
- 6 Tu hai la grandezza dentro, chi sei? Pensa ad un animale ed il primo che ti viene dillo ad alta voce.
- 7 Tutto ciò che sto per dirti di fare fallo con la mano opposta alla tua. Es: se si destro utilizza la sinistra. Prendi il foglio, ed un pennarello, ed inizia a disegnare il tuo animale sul foglio, utilizza anche altri colori, impegnati il più possibile, so che con la mano opposta non è facile, ma non deve essere bello, deve essere tuo.
- 8 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!
- 9 Ora riprendi a respirare... lentamente apri gli occhi.
- 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

Lavati i denti con la mano opposta alla tua per una settimana, se sei mancino fallo con la mano destra.



# PERCORSO

PRINTER FRIENDLY

Stampa questa versione per risparmiare inchiostro sulla tua stampante



- 1 Primitivo, ripeti la parola a voce, parti da parlare piano fino ad alzare la voce... PRIMITIVO.
- 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 Senti la musica, alzati in piedi e inizia a respirare, respira profondamente, (cerca di fare rumore) quando ispiri fallo con sicurezza, quando espiri fai rumore, non vergognarti (non c'è nessuno lì con te).
- 4 Inizia a darti tutti piccoli schiaffetti sul corpo partendo dai piedi, poi passa alle gambe, poi fino al corpo e poi anche in faccia (Per riattivare la circolazione)
- 5 Prova a muoverti, lasciati andare, balla come viene, fa sì che la tua Primordialità esca fuori (rimane sempre consapevole del tuo respiro)
- 6 Tu hai la grandezza dentro, chi sei? Pensa ad un animale e il primo che ti viene dillo ad alta voce.
- 7 Tutto ciò che sto per dirti di fare fallo con la mano opposta alla tua. Es: se si destro utilizza la sinistra. Prendi il foglio, e un pennarello, ed inizia a disegnare il tuo animale sul foglio, utilizza anche altri colori, impegnati il più possibile, so che con la mano opposta non è facile, ma non deve essere bello, deve essere tuo.
- 8 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!
- 9 Ora riprendi a respirare... lentamente apri gli occhi.
- 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

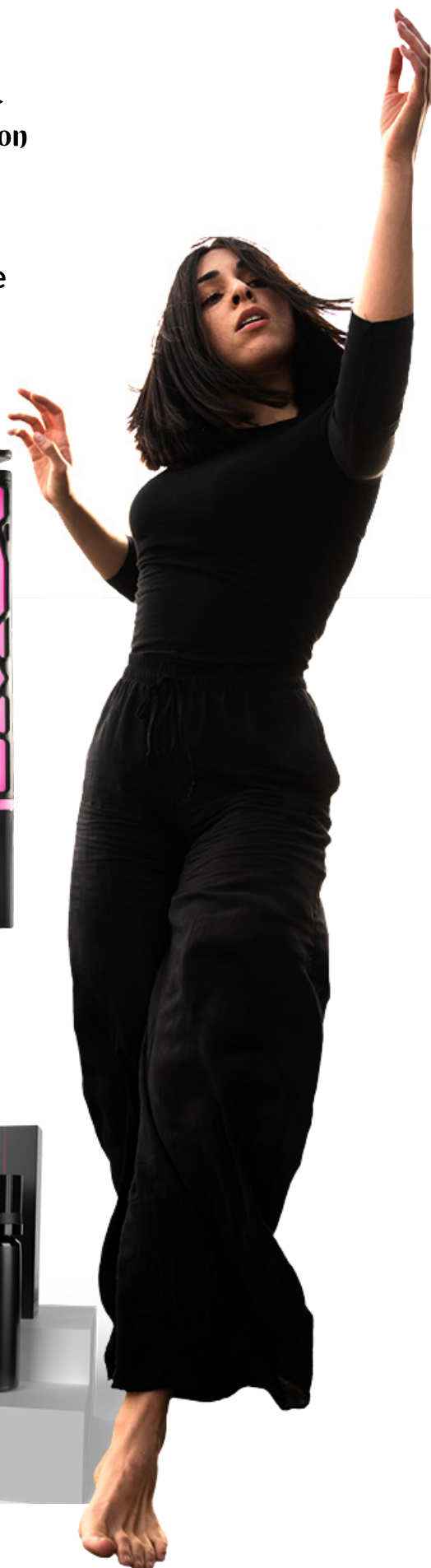
*Lavati i denti con la mano opposta alla tua per una settimana, se sei mancino fallo con la mano destra.*





Zen Diffusion

Find  
your  
essence



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

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