



Zen Diffusion



VERITÀ

*EUCALIPTO BLU*

*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?

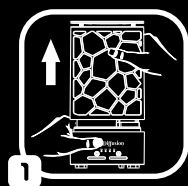


Hai scelto **Verità**, noi di Zen Diffusion non crediamo nel caso, le scelte non sono casuali, tu cercavi qualcosa di diverso ed eccoci qua! Ognuno di questi percorsi non si prefissa l'obiettivo di cambiarti la vita, ma di farti assaggiare la nostra visione.

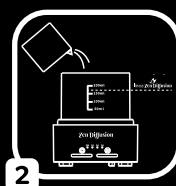
**"Solo le persone profonde fanno grandi passi e lasciano il segno sulla terra"**

Tu sei una persona UNICA.

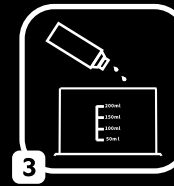
### Preparazione Zen Diffusion



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!

**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:

## VERITÀ - 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 "Tutti la inseguono ma nessuno ha certezze". La tua gola è il punto dove sono le tue corde vocali, di lì passa il suono della tua voce. QUANTE COSE VORRESTI DIRE CHE NON HAI MAI DETTO?
- 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 Mettiti in una posizione comoda e prendi lo specchio, inizia a guardarti nello specchio.
- 4 Inizia a fare dei respiri profondi, senza smettere mai di guardarti, che i tuoi occhi siano sempre in contatto.
- 5 Cosa pensi di te stesso/a? Parlati a voce guardandoti nello specchio, se non sei sincero/a con te stesso/a non potrai esserlo con nessun altro. PARLATI.
- 6 Ora prendi il foglio o il quaderno che hai utilizzato anche negli altri percorsi e scrivi 3/5 nomi di persone a cui vorresti dire qualcosa ma che non hai mai avuto il coraggio. Scrivi il nome e vicino ciò che vorresti dirgli. "La verità vi renderà liberi"
- 7 Non è un esercizio per dare sfogo alle tue frustrazioni, ma un esercizio per guarirle, se hai trovato cose da dire che provengono da ferite, cerca di avere un momento di perdono profondo, con te stesso/a, con Dio, con l'universo, un momento di perdono è indispensabile per poter liberare il tuo canale di verità.
- 8 Ora alza la musica e balla lentamente, cullati, lasciati andare, vai avanti fino a che lo reputi giusto.
- 9 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

*Questa settimana alzati ogni mattina e perdona a voce le persone che ti hanno ferito. Es: Perdono Michele per avermi trattato male.*

*Cerca di essere sincero/a con te stesso/a e con le persone che ti circondano.*



# PERCORSO

PRINTER FRIENDLY

Stampa questa versione per risparmiare inchiostro sulla tua stampante



**1** "Tutti la inseguono ma nessuno ha certezze". La tua gola è il punto dove sono le tue corde vocali, di lì passa il suono della tua voce. QUANTE COSE VORRESTI DIRE CHE NON HAI MAI DETTO?

**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** Mettiti in una posizione comoda e prendi lo specchio, inizia a guardarti nello specchio.

**4** Inizia a fare dei respiri profondi, senza smettere mai di guardarti, che i tuoi occhi siano sempre in contatto.

**5** Cosa pensi di te stesso/a? Parlati a voce guardandoti nello specchio, se non sei sincero/a con te stesso/a non potrai esserlo con nessun altro. PARLATI.

**6** Ora prendi il foglio o il quaderno che hai utilizzato anche negli altri percorsi e scrivi 3/5 nomi di persone a cui vorresti dire qualcosa ma che non hai mai avuto il coraggio. Scrivi il nome e vicino ciò che vorresti dirgli. "La verità vi renderà liberi"

**7** Non è un esercizio per dare sfogo alle tue frustrazioni, ma un esercizio per guarirle, se hai trovato cose da dire che provengono da ferite, cerca di avere un momento di perdono profondo, con te stesso/a, con Dio, con l'universo, un momento di perdono è indispensabile per poter liberare il tuo canale di verità.

**8** Ora alza la musica e balla lentamente, cullati, lasciati andare, vai avanti fino a che lo reputi giusto.

**9** 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

*Questa settimana alzati ogni mattina e perdona a voce le persone che ti hanno ferito.*

*Es: Perdono Michele per avermi trattato male.*

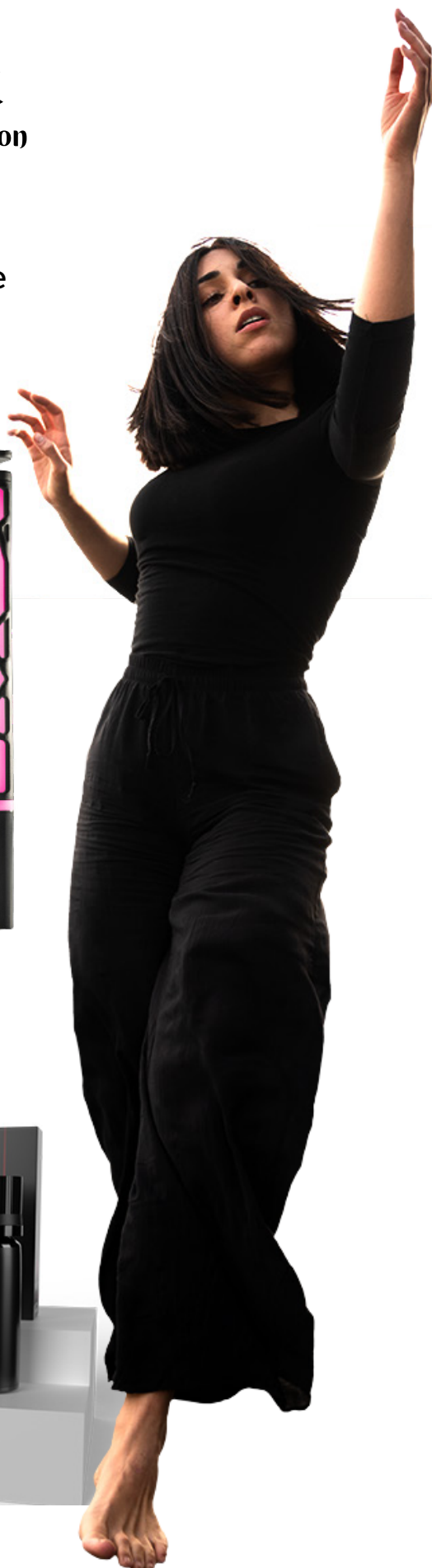
*Cerca di essere sincero/a con te stesso/a e con le persone che ti circondano.*





Zen Diffusion

Find  
your  
essence



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

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