

Patrizio Paoletti

OMM

the One Minute Meditation



**Come combattere
lo *stress* - esercizio**

medidea

INSPIRING PEOPLE

ESERCIZIO

Domande

Concentrati e rispondi a queste 3 domande, non farlo semplicemente di impulso e di getto ma fallo dopo che hai tirato un respiro lento e profondo, hai fatto almeno un minuto omm.

1. Cosa è davvero importante per te?



2. Cosa cambierà per me quando starò con ciò che è importante? Con ciò che ho detto a me stesso essere il centro della mia vita? *Ricorda non devi lasciare che le cose periferiche invadano il centro.*

3. Che cosa potrò fare quando l'avrò realizzato che ora non sono in grado di fare?



Svolgi questo esercizio non solo per un momento ma per un'intera settimana, tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, mattina e sera. E proprio come una medicina, questo dire a te stesso cosa è davvero importante per te, come ti sentirai e cosa sarà cambiato quando lo avrai raggiunto diventerà un antidoto, l'antidoto allo stress.

IMPORTANTE: Svolgi l'esercizio cercando di mantenere uno stato di rilassamento.

[SCARICA IL RILASSAMENTO GUIDATO](#) per aiutarti a rilassarti.

bit.ly/rilassamento-guidato



**Meditare non è
chiudere gli occhi.
Meditare è
aprire gli occhi.**

Patrizio Paoletti



bit.ly/rilassamento-guidato