

INTRODUZIONE

Gli esseri umani sono accomunati dalla necessità di fare i conti con la dualità tra il corpo e lo spirito. La nostra dimensione fisica – il corpo e il cervello – si fonda sulla scienza e sulle leggi dell'anatomia; la dimensione spirituale, invece, fa riferimento al carattere energetico della nostra esistenza e alle verità rivelateci dal nostro cuore.

Lo scopo di questo libro è quello di insegnarti a utilizzare il potere curativo della ghiandola pineale che è collegato all'attivazione del chakra del terzo occhio. Questo centro energetico, il cui nome in sanscrito è *ajna chakra*, corrisponde a un punto che si trova a metà tra le due sopracciglia. La ghiandola pineale e il chakra del terzo occhio sono forze diverse, ma che lavorano congiuntamente per attivare in noi uno stato di ipercoscienza e per potenziare il nostro intuito.

Le ricerche che ho svolto per scrivere questo libro mi hanno portata a intervistare esperti nel mondo della salute, della scienza del sonno, del benessere. Queste ricerche mi hanno permesso di capire meglio il rapporto tra la ghiandola pineale – detta anche epifisi – e il chakra del terzo occhio, come pure la natura del corpo umano, con i suoi campi energetici e la sua grande capacità di guarire e rigenerarsi.

Guarigione olistica per liberare il nostro potenziale

Il corpo umano è un sistema composto da parti costantemente in movimento; quando queste parti lavorano in armonia, il corpo funziona al meglio. Lo stress, le tossine, e altri fattori di disturbo

sono causa di problemi che non solo tendono a manifestarsi a livello fisico, ma che hanno anche il potere di influire sulle nostre facoltà mentali e sulla nostra capacità di leggere i messaggi dell'intuito.

È per questo che è essenziale abbracciare una visione olistica e prenderci cura quotidianamente della mente, del corpo, e dello spirito. Specialmente nel mondo di oggi, in cui il tempo è prezioso e i problemi abbondano, dobbiamo fare il possibile per preservare e proteggere la nostra energia. Altrettanto importante è occuparci del nostro ambiente mentale ed emotivo e della nostra aura, in modo che ci siano di supporto nel gestire le circostanze esterne, spesso caotiche, su cui non abbiamo alcun controllo.

Anche quando non abbiamo la possibilità di controllare o cambiare le situazioni e gli eventi, possiamo sempre prendere le redini di ciò che accade dentro di noi, controllando le nostre emozioni e le nostre azioni. Il potere della mente è più forte di quello del corpo.

Attivare l'energia dei chakra

Tutto è energia; anche tu lo sei. La nostra essenza supera i limiti del corpo fisico e si esprime in vortici vibrazionali che si irradiano verso l'esterno. I centri energetici che si trovano all'interno di questi vortici sono i chakra, localizzati lungo la colonna vertebrale e rappresentativi di un allineamento tanto fisico quanto spirituale. I chakra seguono una linea verticale lungo la quale l'energia spirituale si muove in senso ascendente, attraversando una spina dorsale, un collo, e una testa correttamente allineati.

Si ritiene che esistano sette chakra, ciascuno identificato da un colore particolare.



Muladhara
Chakra
della radice,
rosso



Svadhithana
Chakra
sacrale,
arancione



Manipura
Chakra del
plesso solare,
giallo



Anahata
Chakra
del cuore,
verde



Vishuddha
Chakra
della gola,
blu



Ajna
Chakra del
terzo occhio,
blu-viola
o indaco



Sahasrara
Chakra della
corona,
viola o bianco

Pensa ai chakra come a delle porte girevoli che connettono la tua essenza con il mondo fisico intorno a te. Per capire il terzo chakra puoi ricorrere all'immagine del pavone: quando questo chakra è attivato puoi vedere il mondo, dentro e fuori di te, come se ti si mostrasse nella sua totalità, un po' come le piume del pavone quando fa la ruota. Sei dunque aperto e ricettivo, e la tua attenzione è focalizzata sulla tua particolarmente vivida esperienza sensoriale. Quando invece il chakra del terzo occhio è chiuso, è facile che tu ti senta bloccato, letargico, e confuso; in questo caso è come se tutto il tuo mondo fosse immobile e sfocato, come se le piume del pavone fossero incapaci di aprirsi per esprimere tutto il loro potenziale.

Il chakra del terzo occhio è direttamente collegato all'epifisi, ma il funzionamento di questa ghiandola subisce anche l'influen-

za degli altri centri energetici del corpo. Si dice che le persone abbiano sette chakra, tuttavia in realtà solo sei hanno sede nel corpo fisico, mentre il settimo chakra, quello della corona, si trova al di sopra del corpo, e funge da punto di connessione con il divino.

Questo significa che il chakra della corona, che è il più alto, può emettere la sua energia – prodotta dal nostro sé sia spirituale che fisico – solo mediante un vortice ascendente. Direttamente sotto al chakra della corona si trova il chakra del terzo occhio, dove risiede la nostra ghiandola pineale. Il chakra del terzo occhio, il chakra della gola, il chakra del cuore, il chakra del plesso solare, il chakra sacrale e il chakra della radice irradiano invece la loro energia mediante vortici che si esprimono anteriormente e posteriormente.

Pensa alla ghiandola pineale o epifisi come al punto di connessione della linea verticale di energia che si muove verso l'alto attraverso il corpo, nonché dei flussi alto-basso, sinistra-destra e davanti-dietro, provenienti dai portali energetici multidirezionali del corpo. La ghiandola pineale è l'ultimo portale prima del flusso di energia ascendente che crea una connessione tra il chakra della corona e il divino; ecco perché riveste una grandissima importanza sia per il nostro sé fisico che per quello spirituale.

Tratteremo in maggiore dettaglio i chakra nel capitolo 2.

Il mio viaggio

Sia la mia vita personale che quella professionale – sono istruttrice di yoga, scrittrice freelance, e giornalista – ruotano intorno alla salute, al benessere, all'equilibrio, e all'aiuto o al servizio agli altri. Ma non è sempre stato così.

Diversi anni fa ero caduta in una spirale di negatività. Tutto era cominciato con un paio di cambiamenti traumatici che avevano messo sottosopra la mia vita: la fine di una relazione proprio quando ero sul punto di fidanzarmi ufficialmente, e un lavoro fisicamente ed emotivamente tossico che, con il passare degli anni, era diventato sempre più stressante.

Ogni mattina, quando mi svegliavo, mi sentivo ansiosa e “fuori fase”. Questo malessere bloccava la mia creatività, elemento fondamentale per il mio lavoro che, all'epoca, si svolgeva negli uffici di una rivista di moda e bellezza.

Come si sente spesso dire, niente accade per caso, ma devo ammettere che allora non avevo affatto questa sensazione. A ogni modo, quella brutta situazione mi aiutò a trovare la mia vera strada: per trovare sollievo dall'ansia e dallo stress, iniziai a praticare yoga ogni giorno, e dopo qualche tempo mi iscrissi a un corso per diventare insegnante.

La pratica dello yoga – che unisce il corpo con le emozioni, la mente, e la dimensione spirituale – fu per me, all'inizio, un modo per gestire lo stress e la sofferenza dovuta alla fine della relazione con l'uomo che credevo avrei presto sposato. Mi aiutò ad affrontare il lutto per la perdita del futuro che avevo immaginato, e allo stesso tempo mi preparò a un nuovo inizio, a nuove opportunità.

Prendendomi cura di me – praticavo quotidianamente yoga, meditazione, e mindfulness, e mi occupavo dei miei bisogni fisici ed emotivi – la mia mente si chiarì, e il mio livello di consapevolezza crebbe. Fu come uscire da una nube di negatività: improvvisamente il mondo era diventato colorato, e il futuro che vedevo davanti a me positivo.

LA GHIANDOLA PINEALE E IL POTERE DEL SONNO

Ritmo circadiano e melatonina

Decisi quindi di ottenere la certificazione per insegnare yoga e iniziare a lavorare in proprio, cosa che prima non avrei mai osato fare perché ne avevo troppa paura. La mia creatività, di cui ero orgogliosa ma che non riusciva a esprimersi appieno, si risvegliò, così come si svegliò la mia capacità di leggere intuitivamente l'energia delle persone e delle situazioni.

Questo fenomeno è conosciuto come il risveglio del chakra del terzo occhio: si tratta di un intensificarsi delle capacità percettive per cui diventa possibile “leggere” l'atmosfera di una stanza, o vedere l'aura e l'energia di persone ed eventi. Aumentano anche l'empatia, con il conseguente desiderio di essere utili al mondo e aiutare gli altri, e il livello di coscienza, che porta a una consapevolezza “laser”.

Il tuo viaggio

E ora le buone notizie: anche tu hai la stessa meravigliosa energia. Devi semplicemente liberarla. Nei capitoli seguenti esploreremo le caratteristiche della ghiandola pineale, e vedremo come servircene a beneficio della nostra salute; impareremo a utilizzare pratiche meditative ed esercizi di attivazione dell'energia per sbloccare il chakra del terzo occhio e sfruttarne il potere.

Imparando a trattare, guarire, e bilanciare la mente, il corpo, e lo spirito, potrai provocare i cambiamenti che ti aiuteranno a liberare tutto il tuo potenziale. Pratica gli esercizi per l'attivazione dell'energia con tutto il tuo cuore, tutta la tua mente, e tutto il tuo corpo. Una volta che la tua ghiandola pineale e il tuo chakra del terzo occhio saranno attivati e potenziati, avrai una sensazione di grande chiarezza, il tuo intuito sarà più fine, e la tua vita diventerà straordinaria. Che il viaggio abbia inizio!

La ghiandola pineale, o epifisi, è una parte del corpo piccola ma potente. Questa modesta ghiandola a forma di pigna, grande quanto un chicco di riso o un pisello, influisce su molti aspetti della nostra vita, come i processi decisionali o il modo in cui percepiamo la realtà. Situata vicino al centro del cervello, in linea con il punto al centro delle sopracciglia, l'epifisi ha il compito principale di produrre uno degli ormoni più importanti dell'organismo: la melatonina.

Probabilmente hai già sentito parlare della melatonina, spesso assunta mediante integratori specifici. Questo ormone – ingrediente essenziale per un sonno di qualità – regola il ciclo sonno-veglia attraverso i cicli stagionali e circadiani.

Il cervello produce melatonina come reazione all'oscurità. Pensa al lavoro della ghiandola pineale come a quello di un supervisore che, seduto davanti al cruscotto di comando, controlla la qualità del sonno, ovvero l'elemento che forse più influisce sulla nostra salute fisica e sul nostro benessere emotivo.

Non tutti sanno che l'epifisi è ben distinta da due tra le ghiandole più comunemente associate all'idea di “centro di comando”: l'ipofisi e l'ipotalamo. Anche l'ipofisi è una ghiandola piccola, ed

è definita ghiandola maestra perché controlla l'attività della maggior parte delle altre ghiandole che secernono ormoni. Il rilascio di ormoni da parte dell'ipofisi è controllato dall'ipotalamo, una parte del cervello che controlla molte altre funzioni del corpo.

L'epifisi lavora in armonia con l'ipotalamo. L'ipotalamo regola le funzioni corporee come la fame, la sete, il desiderio sessuale, e il nostro orologio biologico. La ghiandola pineale gestisce anche i bioritmi del corpo, come vedremo in seguito. Essendo in linea con il punto al centro delle sopracciglia, è collegata al chakra del terzo occhio. Si ritiene inoltre che la ghiandola pineale contenga fotorecettori simili a quelli presenti negli occhi; questi fotorecettori sono attivati dai segnali luminosi trasmessi dagli occhi.

Poiché si pensa che la ghiandola pineale svolga un ruolo importante in quasi tutte le funzioni biologiche dell'essere umano, è necessario che goda di ottima salute affinché il nostro corpo e la nostra mente possano operare al meglio. L'epifisi è immersa nel liquido cerebrospinale. Il fluoro proveniente dall'acqua o dai pesticidi tende ad accumularsi, in questa ghiandola, a livelli più elevati di quanto non accada in qualsiasi altra parte del corpo. Questo può potenzialmente portare alla calcificazione o all'indurimento dell'epifisi, compromettendone la capacità di produrre melatonina¹. In effetti, la ghiandola pineale registra il più alto tasso di calcificazione, o di presenza di macchie di calcio, di qualsiasi altro organo.

Oltre a produrre melatonina, la ghiandola pineale secerne anche il suo ormone partner, la serotonina. Il ciclo di produzione è piuttosto semplice: durante il giorno, con la luce del sole, la

¹ Melinda Ratini, «What to Know About Calcification of the Pineal Gland», WebMD, 23 giugno 2021, <https://www.webmd.com/sleep-disorders/what-to-know-about-calcification-of-the-pineal-gland>.

ghiandola pineale produce serotonina; al buio o al chiaro di luna produce invece melatonina. Entrambi gli ormoni sono chimicamente derivati dalla sostanza alcaloide triptamina, e sintetizzati all'interno della ghiandola pineale. Queste sostanze possono poi essere rilasciate nel sangue, e forse anche nel liquido cerebrospinale, o liquido cerebrale.

A differenza della maggior parte delle altre aree cerebrali, la ghiandola pineale non ha la barriera emato-encefalica che la protegge completamente dal resto del corpo. Riceve un notevole flusso di sangue, e in questo è seconda solo ai reni. La posizione di questa ghiandola, nascosta nelle profondità del cervello, può essere un segno della sua importanza; la ghiandola pineale funge tanto da collegamento tra la dimensione spirituale e quella fisica, quanto da strumento per il risveglio del chakra del terzo occhio.

La scienza del sonno

Ah, il sonno! Una cosa così importante – e che regola l'intera nostra esistenza – eppure così sfuggente! È una condizione di assenza di coscienza che però alimenta la nostra coscienza, e che è davvero essenziale per la nostra salute fisica ed emotiva.

Il sonno e la qualità del sonno sono fondamentali per la salute dell'intero corpo, dalla testa fino ai piedi. Le ore notturne sono quelle in cui il corpo si rinnova, ringiovanisce, e riposa; tuttavia sono molte le persone che hanno difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentate o, in generale, a dormire a sufficienza.

La salute di tutto il corpo dipende dal sonno. Senza un riposo adeguato, il corpo umano non può funzionare in modo ottimale, né il cervello può attivare il necessario processo di eliminazione delle scorie.

Un po' di stress, tuttavia, è necessario affinché molti processi del sistema nervoso simpatico e parasimpatico si svolgano in modo adeguato.

Fare qualcosa per prenderti cura di te può aiutarti a calmarti e dormire serenamente. Praticando le attività seguenti imparerai ad attivare e regolare la funzione della ghiandola pineale, risvegliando la tua energia e sbloccando i tuoi chakra, tra cui quello del terzo occhio. Quando avrai raggiunto un maggiore livello di consapevolezza attraverso i processi di disintossicazione e decalcificazione, la tua energia vibrerà in modo più vigoroso, la tua mente sarà più chiara, e il tuo intuito più efficace. Sarai quindi in grado di vivere pienamente e con consapevolezza, e di essere davvero presente, qui e ora.

RISVEGLIARE, SBLOCCARE, E LIBERARE I CHAKRA

Esplorazione dei vortici di energia

La ghiandola pineale, la cui funzione principale è quella di produrre la melatonina, è anche collegata al potente centro energetico noto come chakra del terzo occhio.

La connessione tra il chakra del terzo occhio e la ghiandola pineale è importante, perché entrambi fungono da portali di accesso alla coscienza e al potere dell'intuito. Un chakra del terzo occhio attivato è portatore di saggezza e di una consapevolezza vivida e focalizzata; quando viene risvegliato, il chakra del terzo occhio contribuisce a generare uno stato di coscienza più intuitivo e un più alto livello di concentrazione.

I chakra, detti anche centri energetici, sono caratterizzati da un movimento vorticante, a spirale. Un flusso energetico costante e privo di ostacoli è essenziale per la salute fisica ed emotiva, e i chakra creano dei canali che consentono di liberare tutto il nostro potenziale.

La teoria dei chakra risale ai testi più antichi e sacri dell'antica cultura indiana: i Veda. Questi antichi testi furono redatti in sanscrito, e il termine chakra deriva dalla parola sanscrita che significa "disco" o "ruota". I chakra sono una componente fondamentale delle antiche pratiche di guarigione vediche. Nella medicina

ayurvedica, che ha preso forma a partire dai Veda, ogni malattia, disturbo o congestione del corpo fisico viene considerata come un blocco energetico a livello di uno o più chakra.

Ogni chakra corrisponde a un colore o a sfumature di colore. Impareremo cosa significano questi colori e perché i campi energetici dei chakra sono orientati verso l'alto. Esploreremo il particolare carattere energetico di ogni chakra e il modo in cui ciascuno di essi è collegato, direttamente (come il chakra del terzo occhio) o indirettamente, alla ghiandola pineale e alle sue funzioni.

ESERCIZIO DI ESPLORAZIONE DEI CHAKRA

Prima di addentrarci nelle complessità e nelle particolari energie che caratterizzano ciascun chakra, esploriamo insieme le sensazioni che ci restituiscono le energie sottili dei nostri centri energetici.

- ▲ Sistemati in posizione supina.
- ▲ Strofini gentilmente le mani, poi battile delicatamente alcune volte per attivare il potere del tatto.
- ▲ Chiudi gli occhi. Questo ti aiuterà a sintonizzarti con il tuo universo interiore e a entrare in contatto con il tuo intuito.
- ▲ Appoggia la mano destra sulla parte più bassa dell'inguine, dove ha sede il chakra della radice.
- ▲ Allontana lentamente la mano dal corpo, fino a circa un metro di distanza, poi riportala ancora più lentamente verso l'inguine, fino a percepire l'energia che si irradia dal tuo corpo. Le sensazioni che proverai possono variare tra un intenso pizzicorio a qualcosa di più morbido e rilassante; dipende molto dalla persona.
- ▲ Ora poniti, in silenzio o ad alta voce, delle domande riguardo a questo esercizio. Che sensazioni ti dà questa energia? È dolce, pungente, calda, fredda, coinvolgente, calmante, o qualcosa di completamente diverso? Quali altre qualità percepisci in

questa energia? Quanto lontana o vicina al tuo corpo scorre l'energia?

- ▲ Ripeti questo procedimento per ciascuno dei chakra partendo dalle loro posizioni specifiche.
 - Chakra sacrale: sopra il bacino.
 - Chakra del plesso solare: sopra il plesso solare, appena sotto il diaframma.
 - Chakra del cuore: al centro del torace.
 - Chakra della gola: al centro della gola.
 - Chakra del terzo occhio: al centro della fronte, appena sopra e tra le sopracciglia.
 - Chakra della corona: appena sopra la sommità del capo.
- ▲ Potresti voler ripetere l'intero procedimento una seconda volta utilizzando la mano sinistra, per vedere se e come cambiano le tue sensazioni. Assicurati di lavare e riattivare le mani prima di eseguire la seconda sequenza.
- ▲ Apri lentamente gli occhi, riportando la tua consapevolezza nello spazio fisico che ti circonda.

Chakra della radice o muladhara

Il chakra della radice – *muladhara* in lingua sanscrita – è situato alla base della colonna vertebrale e rappresentato dal colore rosso. In sanscrito, *muladhara* significa “radice” o “sostegno”. Si ritiene che questo chakra sia il luogo in cui risiede l'energia sessuale maschile, e in cui viene generata tutta l'energia del corpo, il che lo rende uno dei chakra più importanti.

Il chakra della radice è associato all'elemento terra e all'olfatto. È collegato alla nostra natura più primordiale e animalesca, e al bisogno di sopravvivenza; governa i piedi, le gambe, il perineo e il retto. Vibra a una frequenza più bassa rispetto a tutti gli altri.

INDICE

Avvertenza	»	5
Introduzione	»	9
Guarigione olistica per liberare il nostro potenziale	»	9
Attivare l'energia dei chakra	»	10
Il mio viaggio	»	12
Il tuo viaggio	»	14
Capitolo 1 - La ghiandola pineale e il potere del sonno	»	15
Come i ritmi circadiani regolano il sonno.....	»	18
La melatonina e il ritmo circadiano	»	19
Il ritmo circadiano e il suo impatto sul sonno	»	20
Integratori di melatonina	»	22
Stress e sonno: un ciclo complesso	»	25
Capitolo 2 - Risvegliare, sbloccare, e liberare i chakra	»	27
Capitolo 3 - Yoga per dormire meglio	»	45
Aum per riposare meglio.....	»	48
Sequenze yoga per il sonno.....	»	49
Capitolo 4 - Respirazione per l'equilibrio	»	57
Capitolo 5 - La meditazione in azione	»	64

Capitolo 6 - Il potere delle affermazioni positive e delle credenze	»	77
Capitolo 7 - Manifestare con il potere della luna	»	86
Luna nuova	»	88
Luna piena	»	88
Capitolo 8 - Magie con i cristalli curativi	»	92
Conoscere i cristalli	»	94
Capitolo 9 - Definizione delle intenzioni e pratica della gratitudine	»	103
Definizione delle intenzioni settimanali e mensili	»	106
Capitolo 10 - Journaling per disintossicare il cervello	»	111
Capitolo 11 - Affermazioni elevate della sera	»	115
Capitolo 12 - Drenaggio linfatico e movimento consapevole.....	»	120
Capitolo 13 - La camera da letto come spazio sacro.....	»	125
Ciò che puoi fare per dormire bene.....	»	126
Biancheria da letto e cuscini	»	128
Feng shui della camera da letto, a modo tuo	»	129
Feng shui in camera da letto: cosa fare e cosa non fare	»	131
Capitolo 14 - La magia delle erbe negli oli essenziali.....	»	133
Oli essenziali per dormire come un pascià	»	134
Capitolo 15 - Viaggiare e radicarsi nella natura...	»	137

Capitolo 16 - Esercizio di attivazione del flusso energetico.....	»	144
Conclusione.....	»	149
Appendice.....	»	151
Riferimenti.....	»	161
Ringraziamenti	»	165
L'autrice	»	167

Indice degli esercizi

Esercizio di esplorazione dei chakra	»	28
Esplora l'energia del chakra della radice	»	31
Esplora l'energia del chakra sacrale	»	32
Esplora l'energia del chakra del plesso solare	»	34
Esplora l'energia del chakra del cuore	»	36
Esplora l'energia del chakra della gola.....	»	37
Esplora l'energia del chakra del terzo occhio.....	»	41
Esplora l'energia del chakra della corona	»	42
1 . Balasana (Posizione del bambino).....	»	50
2 . Uttanasana (Piegamento in avanti in piedi)	»	51
3 . Supta Virasana (Posizione dell'eroe coricato)	»	51
4. Supta Baddha Konasana (Posizione distesa del calzolaio).....	»	51
5 . Malasana (Posizione della ghirlanda).....	»	52
6 . Paschimottanasana (Piegamento in avanti da seduti)	»	52
7 . Supta Matsyendrasana (Torsione spinale supina) ...	»	53
8 . Viparita Karani (Gamb appoggiate al muro).....	»	53
9 . Utthita Eka Pada Rajakapotasana (Posizione del piccione reale su una gamba)	»	53
10. Utthan Pristhasana (Posizione della lucertola)	»	54
11. Savasana (Posizione del cadavere).....	»	55
Attività pre e post pratica.....	»	55

Esercizio di respirazione di base	»	58
Pratica del Pranayama n. 1: Respirazione a narici alternate	»	60
Pratica del Pranayama n. 2: Recitazione del mantra Ajna Bija Mantra (Aum)	»	60
Pratica del Pranayama n. 3: Chandra Bedana	»	61
Pratica del Pranayama n. 4:	»	61
Respiro del leone	»	61
Placare la “mente-scimmia” con la meditazione	»	67
Pratica quotidiana della gratitudine.....	»	70
Meditazione con mantra.....	»	73
Osservazione della candela (Trataka).....	»	74
Meditazione per aprire il cuore.....	»	74
Meditazione serale con affermazioni	»	75
Modifica la tua storia	»	78
Inviare energia di guarigione	»	79
Rituale del mattino positivo	»	80
Affermazioni della sera	»	81
Spunti per il Journaling.....	»	82
Eseguire un rituale efficace	»	88
Rituale di luna nuova.....	»	89
Rituale di luna piena.....	»	90
Scopri di quali cristalli hai bisogno	»	98
Purificare i cristalli	»	100
Caricare i cristalli	»	100
Usare i cristalli per le intenzioni.....	»	101
Check-list del benessere	»	104
Definizione dell'intenzione	»	106
Stilare un elenco di mantra.....	»	109
Journaling disintossicante pre sonno.....	»	112
Spunti per il journaling	»	116
Affermazioni della sera	»	116
Esercizio di visualizzazione	»	118
Massaggio linfodrenante fai da te	»	122

Drenaggio linfatico del viso.....	»	123
Scegliere il materasso perfetto.....	»	127
Feng shui nella tua camera da letto	»	130
Utilizzare gli oli essenziali per rilassarsi e dormire meglio	»	135
Meraviglia della natura: esercizio di radicamento	»	140
Esercizio di risveglio con l'aria di mare.....	»	142
Disintossicazione dalla luce blu.....	»	146
L'ora power down	»	147
Rituale del mattino positivo	»	151
Affermazioni della sera	»	156