EXERCIȚIU de eliberare kilograme originate din transgenerational.

- De ce ar fi atat de important transgenerationalul in scăderea kg corporale?
- De ce totuși e important sa eliberăm senzația la nivel corporal ?

În **codul nostru genetic** se ascund memorii celulare ale strămoșilor noștri din arbore. Exista o memorie corporala care se resimte prin senzatii corporale.

Cum ne poate influența in prezentul nostru?

Hai să-ți explic: Dacă te-as intreba ce ai mancat acum 3 saptamani intr-o zi normala de miercuri, ți-ai aminti ?... Cel mai probabil NU, asa-i?

Dar dacă te-as intreba ce-ai mancat la nunta ta , sau la oricare alt eveniment special pentru tine, acum aprox. 5 saptamani sau 3 luni?

Aici sunt mult mai multe șanse sa iti amintesti, ești de acord?

Diferenta aici este ca mancarea a fost asociată cu niste momente de plina emotie ptr noi, care au provocat niste senzații în corp. Nu intra în joc doar mintea pt a analiza si a-și aminti, ci intervine și corpul .

Ne amintim mult mai repede de experiențe fie ele bune sau mai puțin bune, prin senzații corporale . În momentul cand nu mai exista senzațiile nu mai exista asociere cu momentul și nu ne mai influențează starea. Simptomul atunci nu mai are motiv sa existe.

Re-Conectarea Emotiior Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Eliberează KG Emoționale și Corporale

Ana Maria Zidaru

Terapeut Holistic, Life & Health Coach

www.anamariazidaru.com