**3.**

**Ime in priimek**

**Delovni zvezek za**

**Postani Mojster**

**Svojega Zdravja**

Bisernica Consulting, Neja Zupan s.p.



**Ko sem prebral/a kako se energija v vodilnem meridianu odraža v meni, sem si zastavil/a
sledeč cilj, ki ga ta teden uresničujem.**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

**CILJ:**

**Kakšne spremembe si opazil/a čez teden, ko si spodbujal/a energije za uresničitev cilja?**

**Opažanja glede sprememb v življenju?**

**SPODBUDNICE: Tvoje razmišljanje**

**Katero vajo narediš preden izgovoriš besede, ki lahko bolijo tebe ali pa druge?**

**Katero vprašanje je povezano s centralnim in katero z vodilnim meridianom?**

Katero manjšo stvar / misel v življenju spustiš, da lahko uresničiš svoj cilj?

Kako lahko svojo težavo izziv transformiraš tako, da bo koristilo tebi in drugim?

**Zakaj je vprašanje povezano z veliko okroglo mišico »Kaj potisneš v podzavest?«**

**Izberi tehniko za živčni sistem in zaznavaj občutenje na sebi, ko izvajaš tehniko**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

1. iVitalis vaja
2. Sprostitev čustvene napetosti ponavljajočih vzorcev
3. Zmanjšanje stresa v centralnem meridianu
4. Korekcija drže telesa
5. Odpravljanje neželjenih stanj
6. Tuš meridiana

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Stestiraj kako deluje na tebe vaja za možgane in kako vaja za živčni sistem. Zapiši opažanja.**

**Kdaj bi uporabil/a prvo ali drugo tehniko?**

**Za katere izzive se ti zdi bolj primerna tehnika za možgane in za katere vaja za živčni sistem – kako zaznavaš razlike v vsakdanjem življenju.**