**10.**

**Ime in priimek**

**Delovni zvezek za**

**Postani Mojster**

**Svojega Zdravja**

Bisernica Consulting, Neja Zupan s.p.



**Ko sem prebral/a kako se energija v meridianu Osrčnik 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**

**Kje v življenju potrebuješ več varnosti?**

**Kaj ti preprečuje, da v življenju uživaš?**

**Katero vprašanje je povezano z energijo tankega črevesa in katero z energijo osrčnika?**

V katerih situacijah si dopuščaš veselje?

Kako povečati dotok veselja?

**Izberi tehniko za osrčnik 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 tanko črevo in osrčnik. Kaj je razlika v čutenju?**

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

**Kako zaznavaš razlike v vsakdanjem življenju.**