**13.**

**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 Jeter 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**

**Kaj v tvojem življenju potrebuje razstrupljanje?**

**Kako nahraniš svoje življenje?**

**Katero vprašanje je povezano z energijo jeter in katero z energijo žolčnika?**

Kako upravljaš z odgovornosti v tvojem življenju?

Kako postavljaš prioritete?

**Izberi tehniko za jetra 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: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**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: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**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: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**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: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**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: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Datum:**

|  |
| --- |
| Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |
| Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo: |

**Kako se imenujejo te točke?**

****

**Katere točke že poznaš? Napiši spodaj.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Meridian** | **Kje so točke?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |