

VIBRAZIONI D'ARMONIA

DIARIO di BORDO

Frequenza 285 Hz - Rigenerazione e Rinnovamento



La Frequenza **285 Hz** è nota per il suo straordinario potere rigenerativo. Questa vibrazione lavora in profondità, stimolando il **rinnovamento cellulare** e favorendo il riequilibrio naturale del corpo.

È ideale per chi desidera risvegliare la propria energia vitale e ritrovare benessere fisico.

Un po' di Storia e Curiosità

- **Origini:** La 285 Hz è spesso associata ai trattamenti vibrazionali utilizzati in culture antiche, dove il suono era uno strumento di guarigione.
- **Proprietà uniche:** Questa frequenza favorisce la rigenerazione dei tessuti e delle cellule, accelerando i processi naturali di guarigione.
- **Curiosità:** Studi energetici mostrano che la 285 Hz può influenzare positivamente il campo elettromagnetico del corpo, ripristinando l'equilibrio.

✓ **Benefici principali della 285 Hz:**

- Rigenera le cellule: Stimola il rinnovamento cellulare naturale.
- Ristabilisce l'equilibrio energetico: Riporta il corpo alla sua frequenza originaria.
- Aumenta la vitalità: Favorisce una sensazione di energia e benessere.

⌚ In questa lezione ti concentrerai su:

- Visualizzare la luce rigenerante per favorire la guarigione.
- Potenziare l'intenzione con l'acqua solarizzata e informata.

Pratica: Visualizzazione della Luce Rigenerante

Durata: 15 minuti.

Obiettivo: Stimolare il rinnovamento cellulare e favorire il benessere fisico.

1. Procedura:

Preparazione:

- Siediti comodamente con la schiena dritta.
- Respira profondamente e rilassa il corpo.

Meditazione Guidata:

- Ascolta la traccia guidata o solo la musica
- Immagina che ogni tuo respiro porti nuova energia nel tuo corpo.
- Visualizza una luce dorata che entra in te con ogni inspirazione, riempiendo ogni cellula del tuo corpo.
- Ora, porta la tua attenzione alla parte del corpo che senti più dolente o bloccata. Immagina che questa luce dorata si concentri su quella parte, avvolgendola e rigenerandola. La luce porta calore, comfort e guarigione.
- Continua a respirare profondamente, lasciando che la luce si diffonda in tutto il tuo corpo, riportando equilibrio e benessere.

Chiusura:

- Porta le mani al cuore e immagina il tuo corpo pieno di luce e vitalità.



Esercizi per te

1. Pratica dell'Acqua Solarizzata:

- Bevi acqua solarizzata prima della meditazione, visualizzando che l'energia del sole rinnovi ogni cellula del tuo corpo.

2. Meditazione Breve:

- Ripeti la visualizzazione della luce rigenerante per 5 minuti ogni mattina per rafforzare il tuo equilibrio energetico.



3. Parole Potenzianti e Affermazioni

Parole Chiave:

- **Rinnovo:** Riscopri la tua energia vitale.
- **Vitalità:** Sentiti pieno/a di forza e motivazione.
- **Guarigione:** Ripristina il tuo stato naturale di benessere.

Affermazioni:

1. "Ogni cellula del mio corpo si rigenera con energia e consapevolezza."
2. "La vitalità scorre liberamente dentro di me."
3. "Accolgo la guarigione e il mio corpo risponde con forza."

SCRIVI QUI LA PAROLA SCELTA e LA TUA FRASE POTENZIANTE

Riflessioni per il Diario di Bordo (Opzionale)

 Se desideri, puoi riflettere sulle seguenti domande:

1. Come ti sei sentito/a durante la meditazione?
2. Quali cambiamenti hai percepito nel tuo corpo dopo la pratica?
3. Quali emozioni o pensieri sono emersi?

di seguito la musica da sola per accompagnarti durante la giornata:

solo musica 285 hz:

 285Hz Frequency HEALING, Solfeggio HZ+, Deep Tone to ACCELERATE Tissue Healing, B...

tono puro solo musica 285 hz:

 285 Hz Solfeggio Frequency | Crystal Singing Bowl Sound Meditation | Deep Healing & R...