



## **Sessione 2 - 174 Hz | RADICAMENTO**

### **OBIETTIVO**

Seminare.

Ora scegliamo il nostro obiettivo. Un seme concreto che, prima di proiettare, abbiamo il compito di radicare.

Ci occupiamo di:

- Radicamento
- Stabilità corporea
- Scelta consapevole

Parola della settimana:

**RADICAMENTO**

**Scrivi qui il tuo obiettivo:**

---

---

Perché lo scelgo?

---

---

---

## PRATICA DELLA SETTIMANA

- Scarica il file audio 174 Hz in formato nativo (Wave) dalla piattaforma.
- Ascoltalo preferibilmente in cuffia.
- Segui la pratica guidata del Body Scan.
- Ripeti la pratica almeno 3 volte durante la settimana.

Stabilisci un momento preciso della giornata. La continuità costruisce radice.

---

## ASCOLTO MIRATO SUL CORPO

Scegli un dolore, un fastidio o una tensione fisica.

Prima dell'ascolto assegna un valore da 1 a 10:

Intensità all'inizio settimana: \_\_\_ /10

Ascolta la **174 Hz solo musica o tono puro** concentrandoti solo su quella zona per 5–10 minuti.

Non forzare.

Osserva.

A fine settimana assegna nuovamente un valore:

Intensità a fine settimana: \_\_\_ /10

---

 **ESPERIMENTO BASE DEL PERCORSO**

Proseguiamo con il nostro esperimento con le piantine.

Piantina 2 → 174 Hz | RADICAMENTO

Questa settimana:

**Frequenza: 174 Hz**

**Parola: RADICAMENTO**

Continua a nutrire anche la prima piantina con 432 Hz.

Osserva nel tempo.

---

 **OSSERVAZIONE DELLE PIANTINE**

Annota:

Stato della piantina 432:

---

Stato della piantina 174:

---

Differenze visibili:

---

Tua percezione mentre le nutri:

---

Descrivi, senza interpretare.

---

---

 **DIARIO PERSONALE**

- Dopo la pratica con la frequenza 174 hrz, anche solo la musica scrivi come senti:

Corpo fisico:

Corpo emotivo:

Corpo creativo/sessuale:

Corpo mentale:

- Quando penso al mio obiettivo e mi emoziono, cosa accade nel corpo?

---

Dove lo sento?

---

👉 Il mio corpo sostiene il mio seme?

---