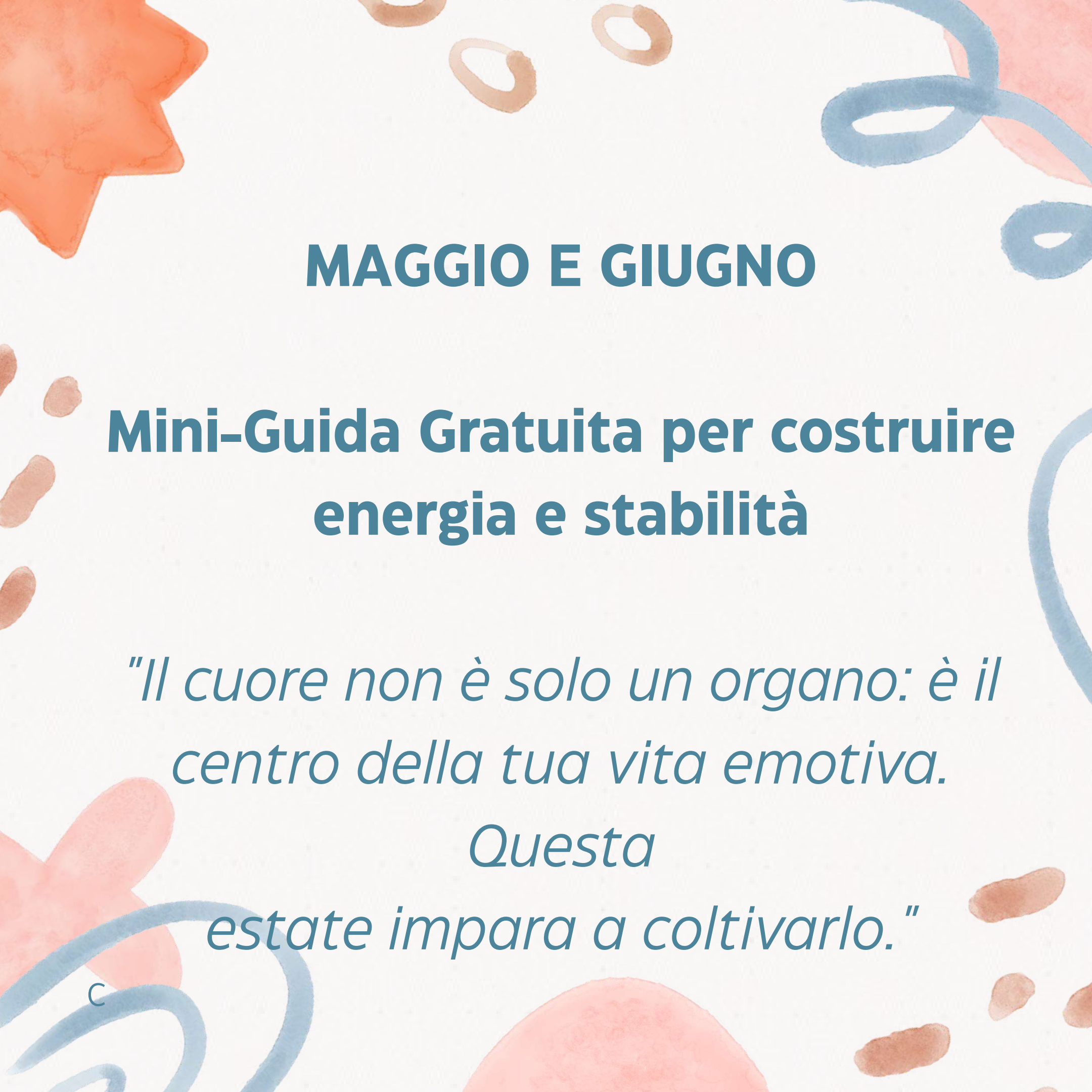


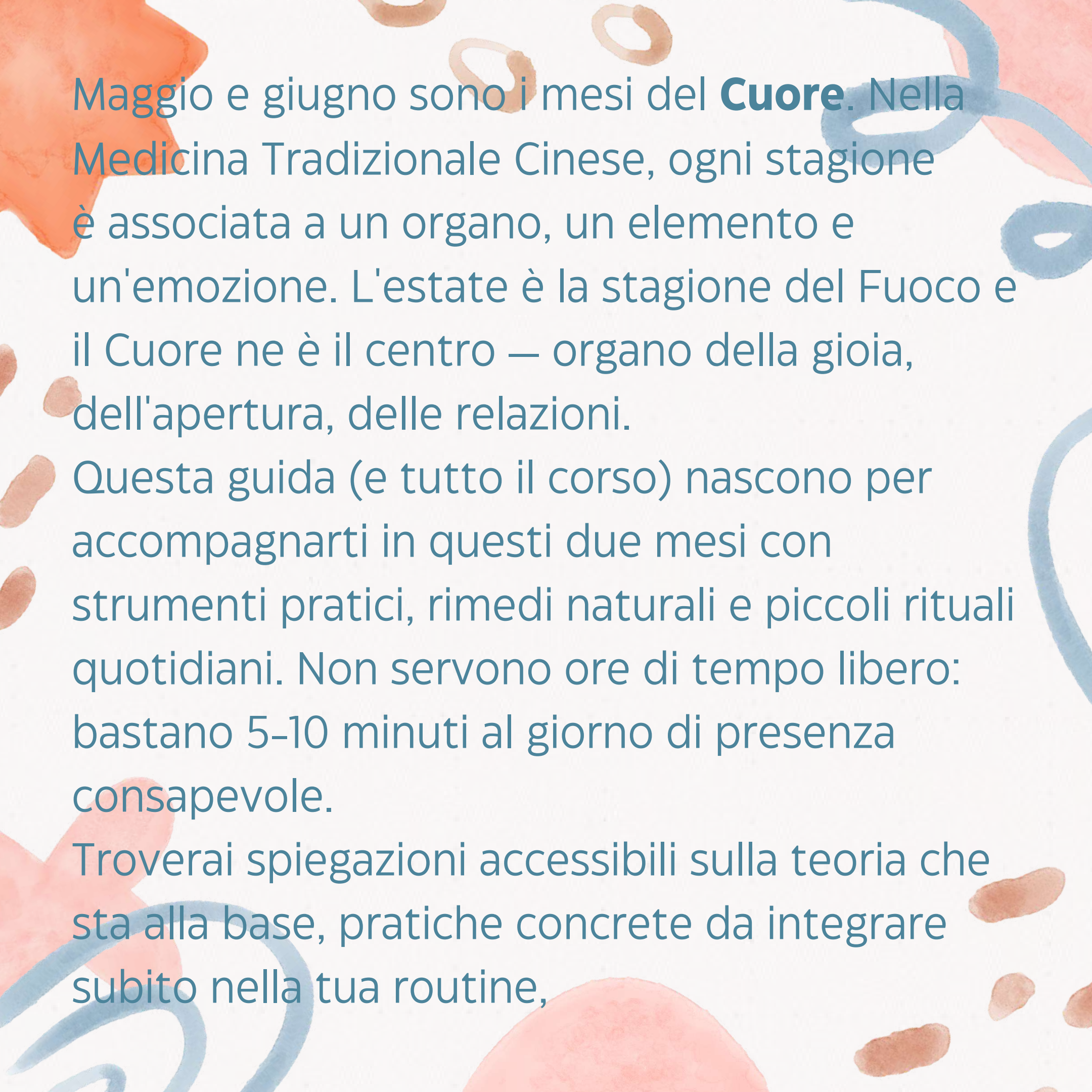


MAGGIO E GIUGNO

**Mini-Guida Gratuita per costruire
energia e stabilità**

*"Il cuore non è solo un organo: è il
centro della tua vita emotiva.*

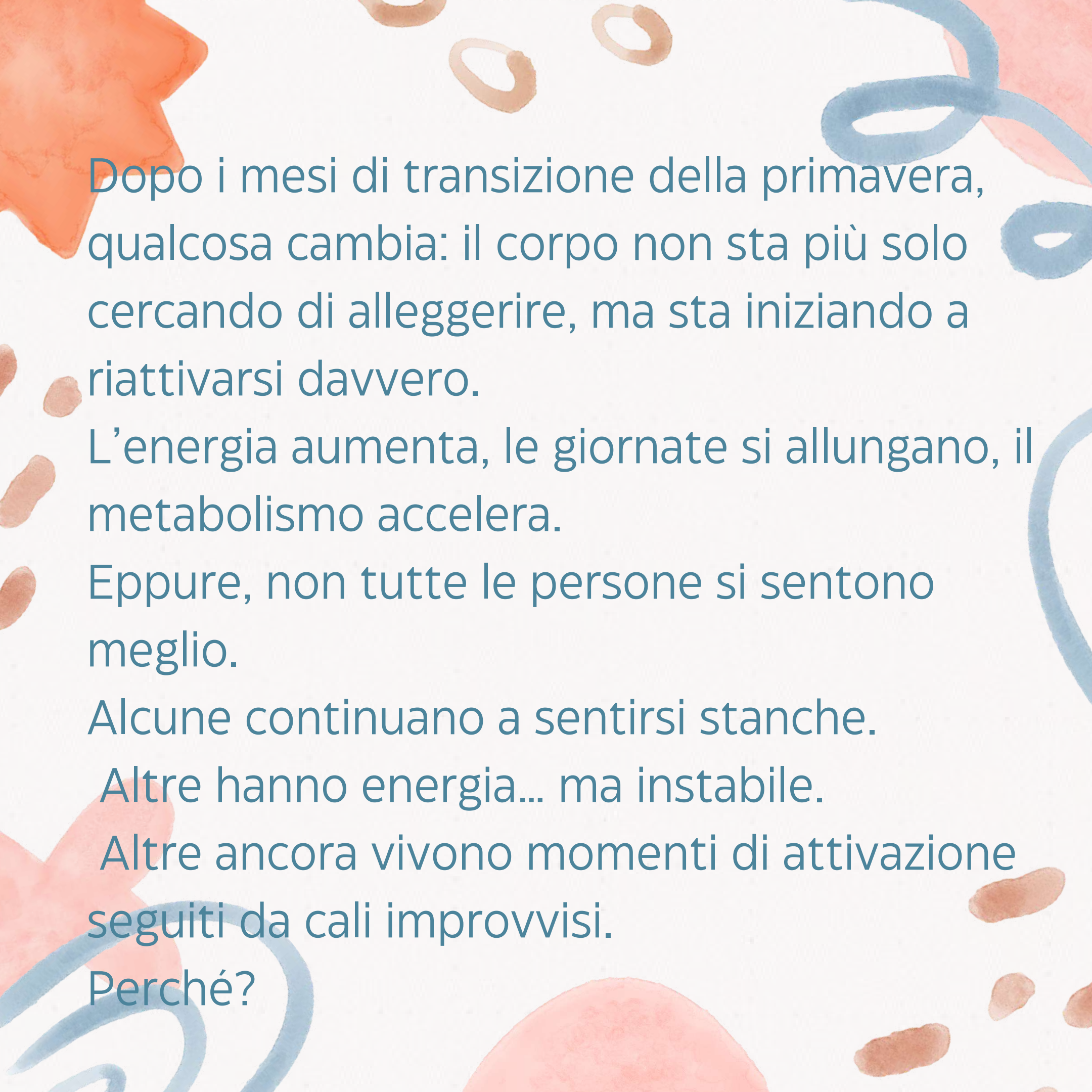
*Questa
estate impara a coltivarlo."*



Maggio e giugno sono i mesi del **Cuore**. Nella Medicina Tradizionale Cinese, ogni stagione è associata a un organo, un elemento e un'emozione. L'estate è la stagione del Fuoco e il Cuore ne è il centro — organo della gioia, dell'apertura, delle relazioni.

Questa guida (e tutto il corso) nascono per accompagnarti in questi due mesi con strumenti pratici, rimedi naturali e piccoli rituali quotidiani. Non servono ore di tempo libero: bastano 5-10 minuti al giorno di presenza consapevole.

Troverai spiegazioni accessibili sulla teoria che sta alla base, pratiche concrete da integrare subito nella tua routine,



Dopo i mesi di transizione della primavera, qualcosa cambia: il corpo non sta più solo cercando di alleggerire, ma sta iniziando a riattivarsi davvero.

L'energia aumenta, le giornate si allungano, il metabolismo accelera.

Eppure, non tutte le persone si sentono meglio.

Alcune continuano a sentirsi stanche.

Altre hanno energia... ma instabile.

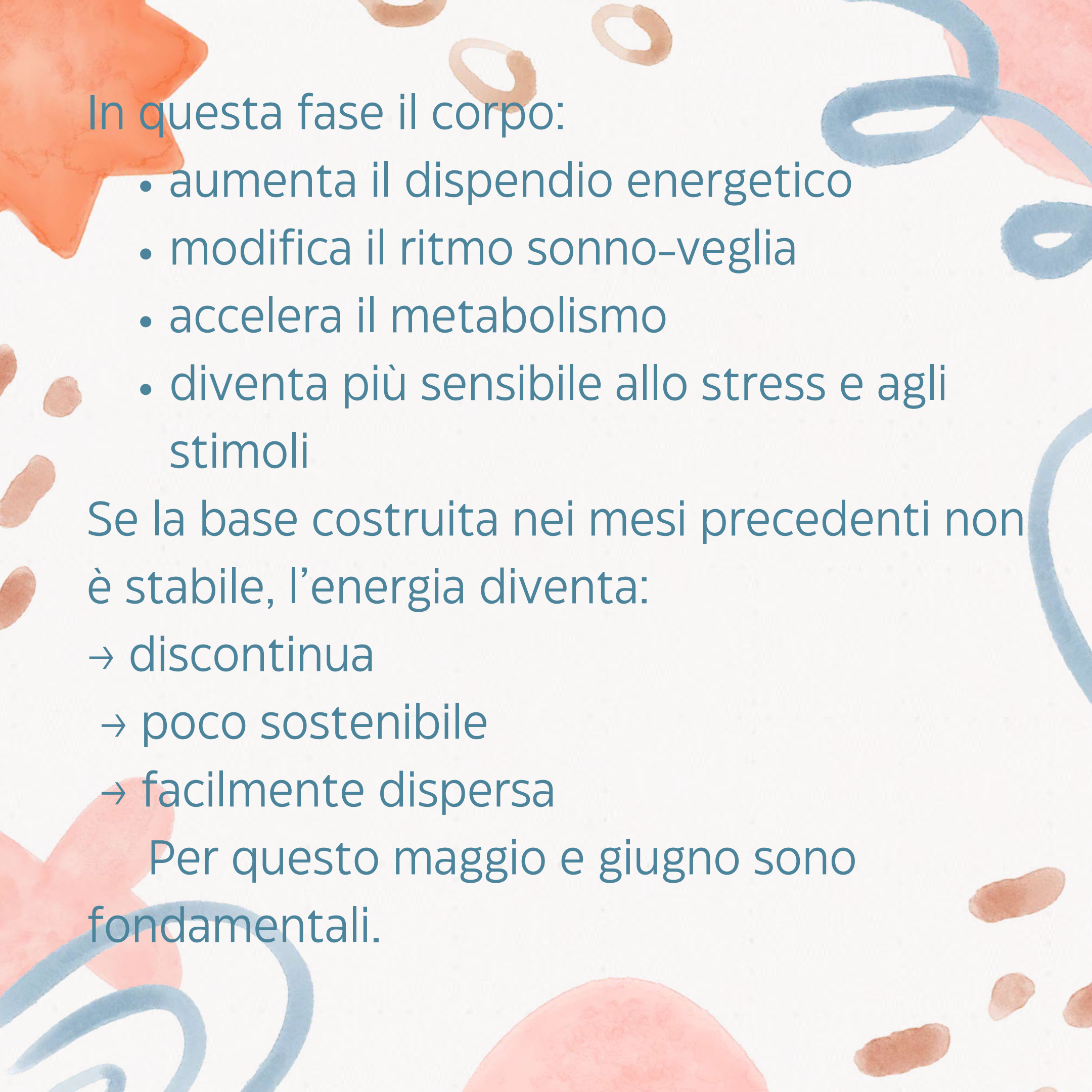
Altre ancora vivono momenti di attivazione seguiti da cali improvvisi.

Perché?



Perché maggio e giugno non sono solo mesi
di energia.

Sono mesi di costruzione dell'energia.



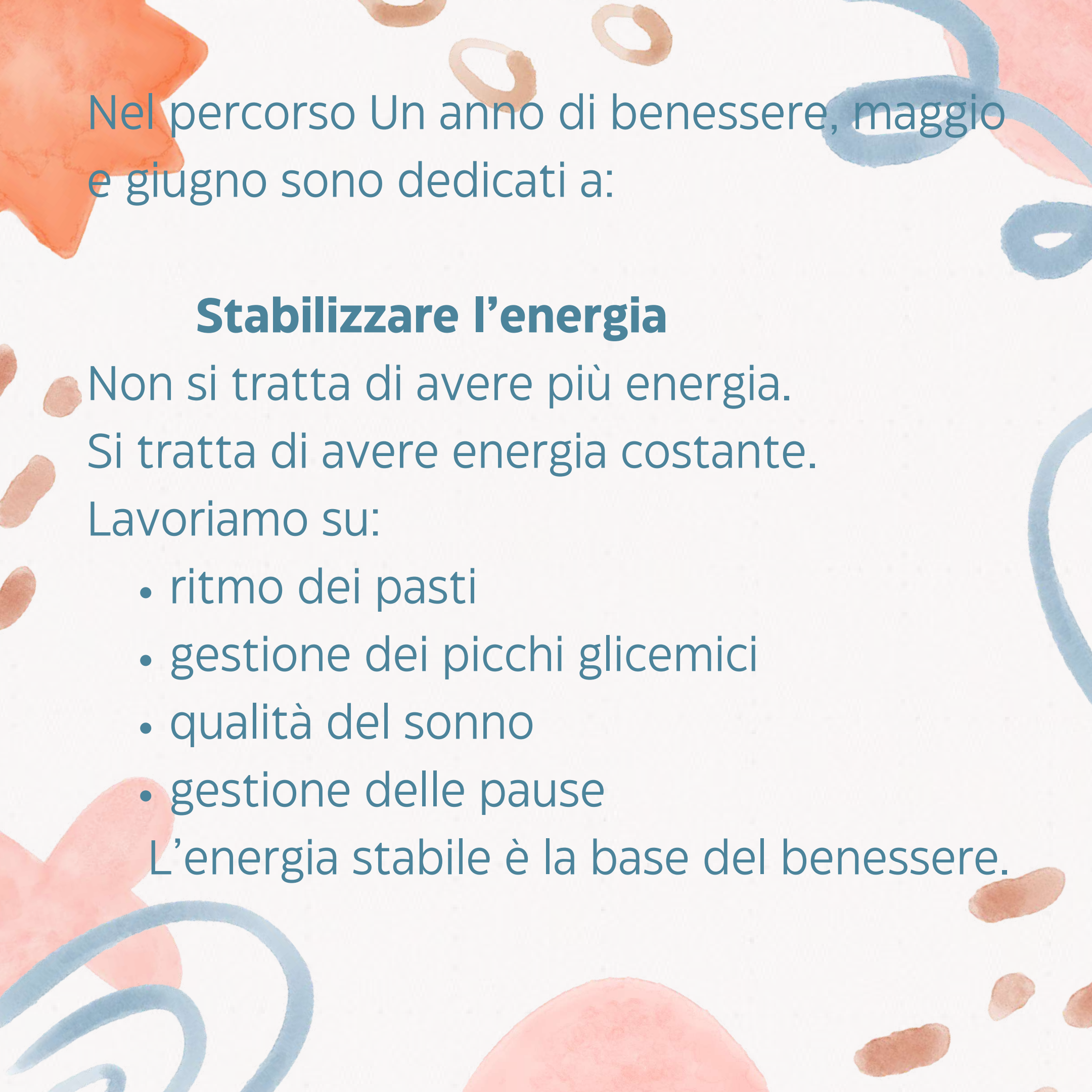
In questa fase il corpo:

- aumenta il dispendio energetico
- modifica il ritmo sonno-veglia
- accelera il metabolismo
- diventa più sensibile allo stress e agli stimoli

Se la base costruita nei mesi precedenti non è stabile, l'energia diventa:

- discontinua
- poco sostenibile
- facilmente dispersa

Per questo maggio e giugno sono fondamentali.



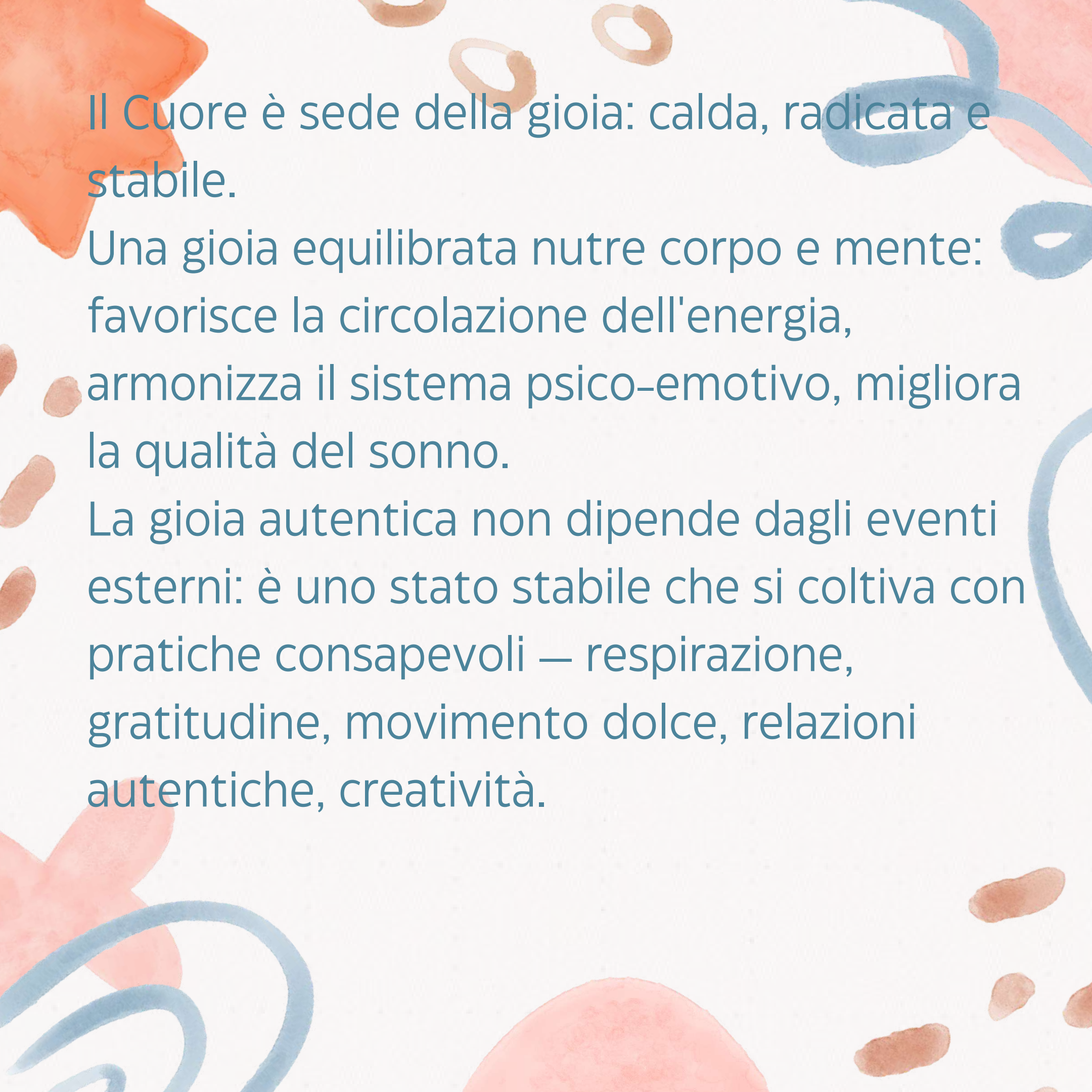
Nel percorso Un anno di benessere, maggio e giugno sono dedicati a:

Stabilizzare l'energia

Non si tratta di avere più energia.
Si tratta di avere energia costante.
Lavoriamo su:

- ritmo dei pasti
- gestione dei picchi glicemici
- qualità del sonno
- gestione delle pause

L'energia stabile è la base del benessere.



Il Cuore è sede della gioia: calda, radicata e stabile.

Una gioia equilibrata nutre corpo e mente: favorisce la circolazione dell'energia, armonizza il sistema psico-emotivo, migliora la qualità del sonno.

La gioia autentica non dipende dagli eventi esterni: è uno stato stabile che si coltiva con pratiche consapevoli — respirazione, gratitudine, movimento dolce, relazioni autentiche, creatività.

Quando la gioia diventa squilibrio

Un eccesso di stimolazione — la ricerca compulsiva di emozioni forti, la dipendenza dai picchi di adrenalina — sovraccarica il Cuore. I segnali: agitazione, palpitazioni, insonnia, nervosismo, difficoltà di concentrazione, senso di vuoto quando "finisce il divertimento".

"La vera gioia non è un picco emotivo. È un calore che non si spegne."

Nel corso troverai rimedi e pratiche per coltivare energia e gioia stabili

Sostenere il metabolismo

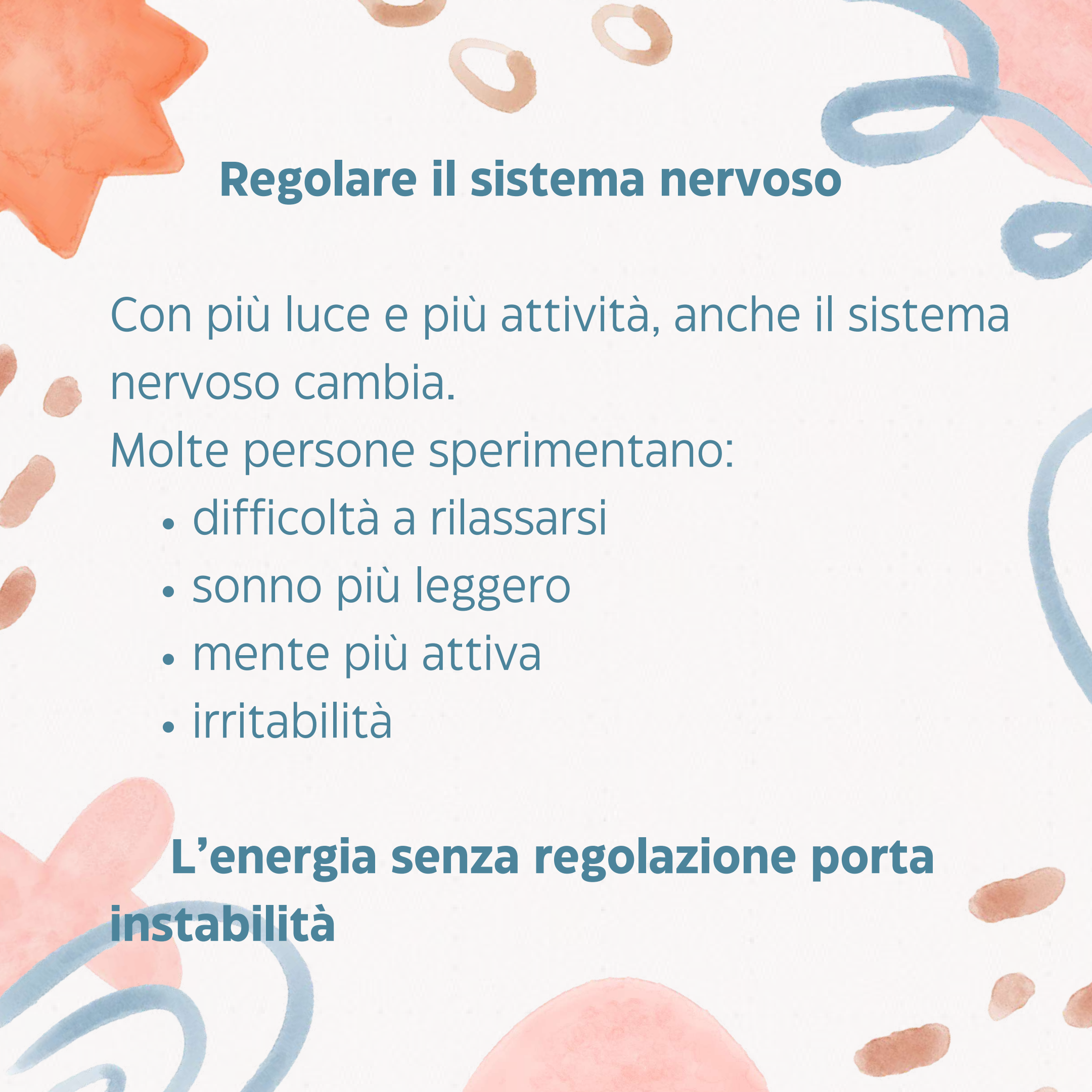
In questa fase il corpo è più attivo.

Ma questo non significa che tutto funzioni automaticamente.

Se il metabolismo è disorganizzato, possono comparire:

- fame improvvisa
- cali energetici
- difficoltà a mantenere il ritmo
- accumulo nonostante l'attivazione

Il lavoro è rendere il metabolismo efficiente, non veloce.



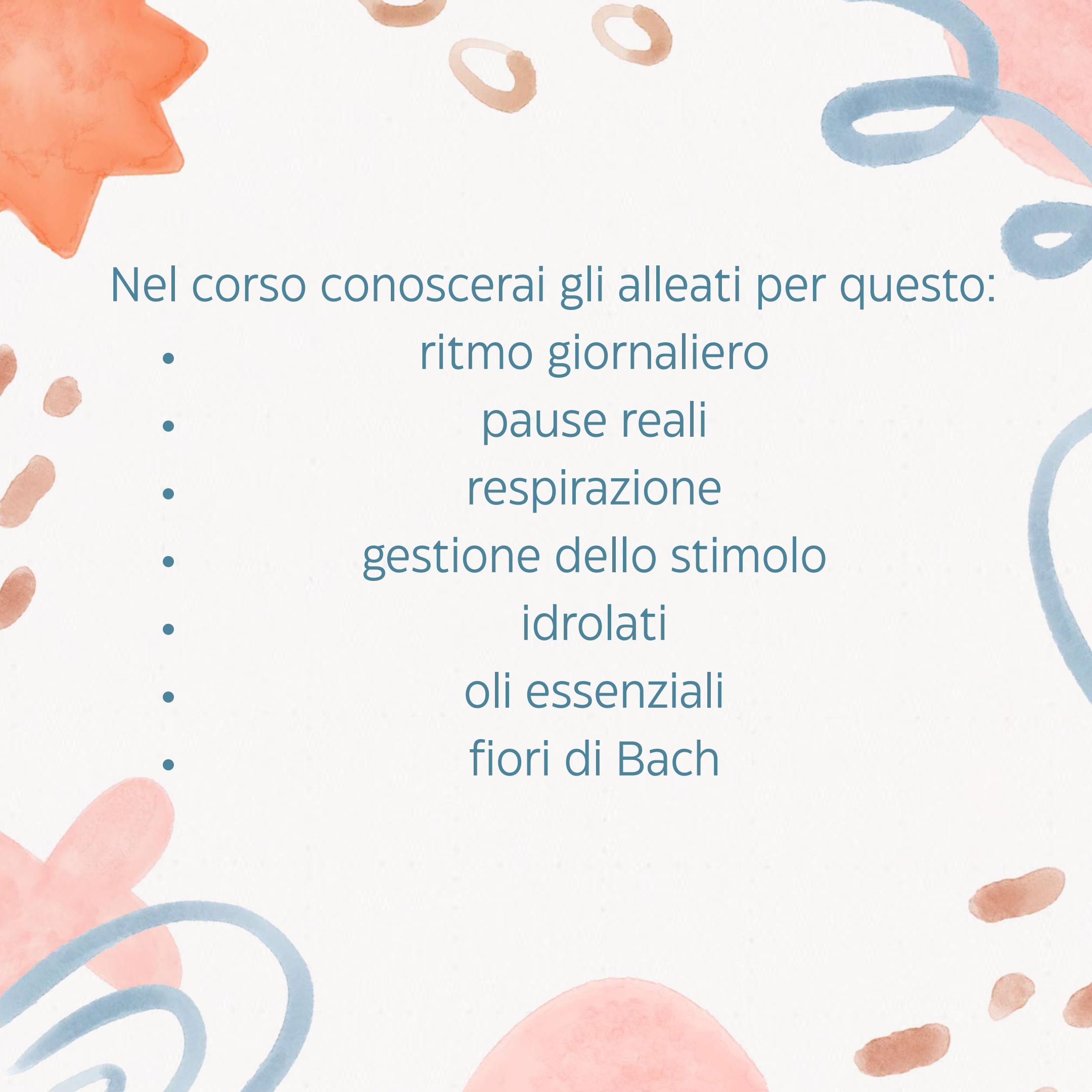
Regolare il sistema nervoso

Con più luce e più attività, anche il sistema nervoso cambia.

Molte persone sperimentano:

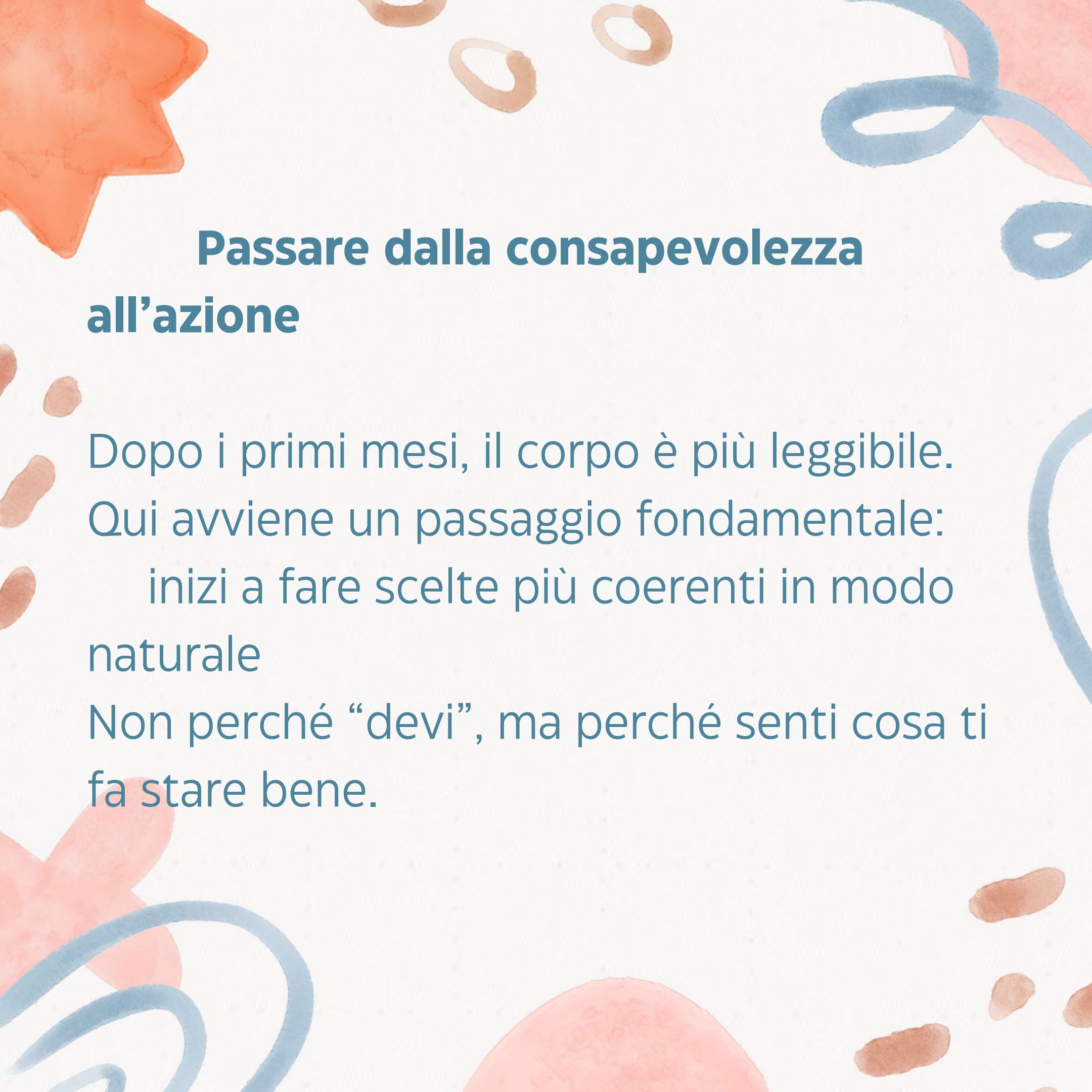
- difficoltà a rilassarsi
- sonno più leggero
- mente più attiva
- irritabilità

**L'energia senza regolazione porta
instabilità**



Nel corso conoscerai gli alleati per questo:

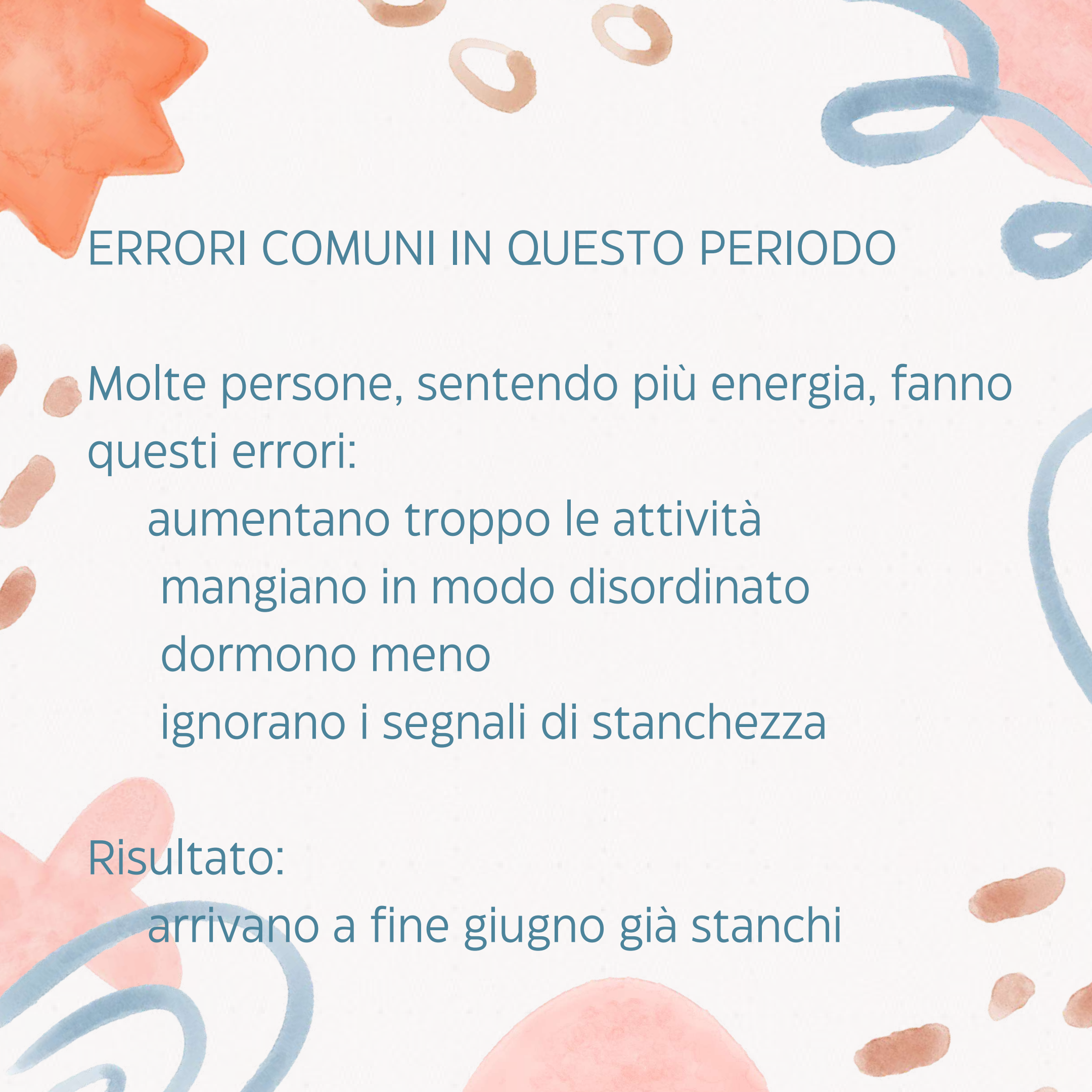
- ritmo giornaliero
- pause reali
- respirazione
- gestione dello stimolo
- idrolati
- oli essenziali
- fiori di Bach



Passare dalla consapevolezza all'azione

Dopo i primi mesi, il corpo è più leggibile.
Qui avviene un passaggio fondamentale:
inizi a fare scelte più coerenti in modo
naturale

Non perché “devi”, ma perché senti cosa ti
fa stare bene.



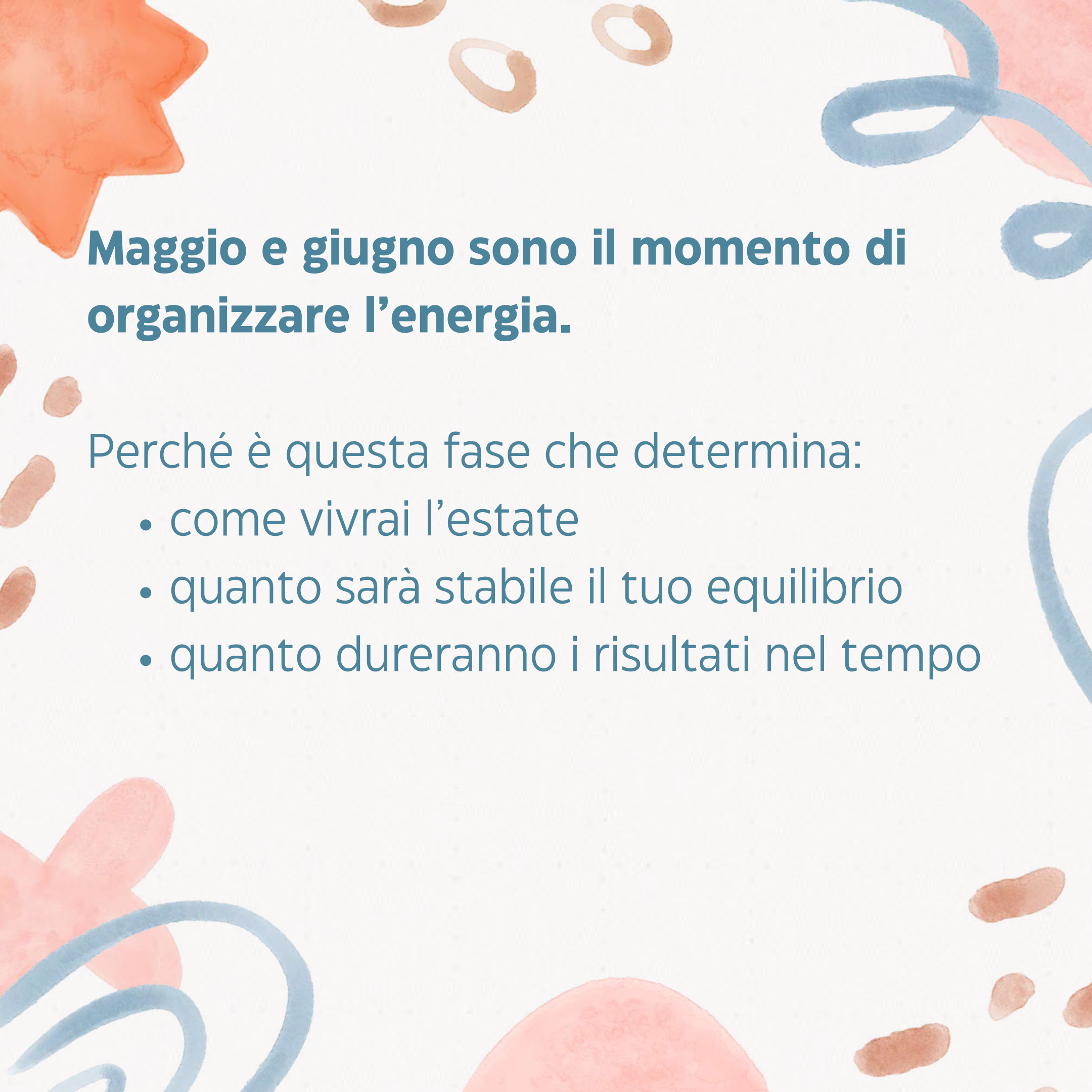
ERRORI COMUNI IN QUESTO PERIODO

Molte persone, sentendo più energia, fanno questi errori:

- aumentano troppo le attività
- mangiano in modo disordinato
- dormono meno
- ignorano i segnali di stanchezza

Risultato:

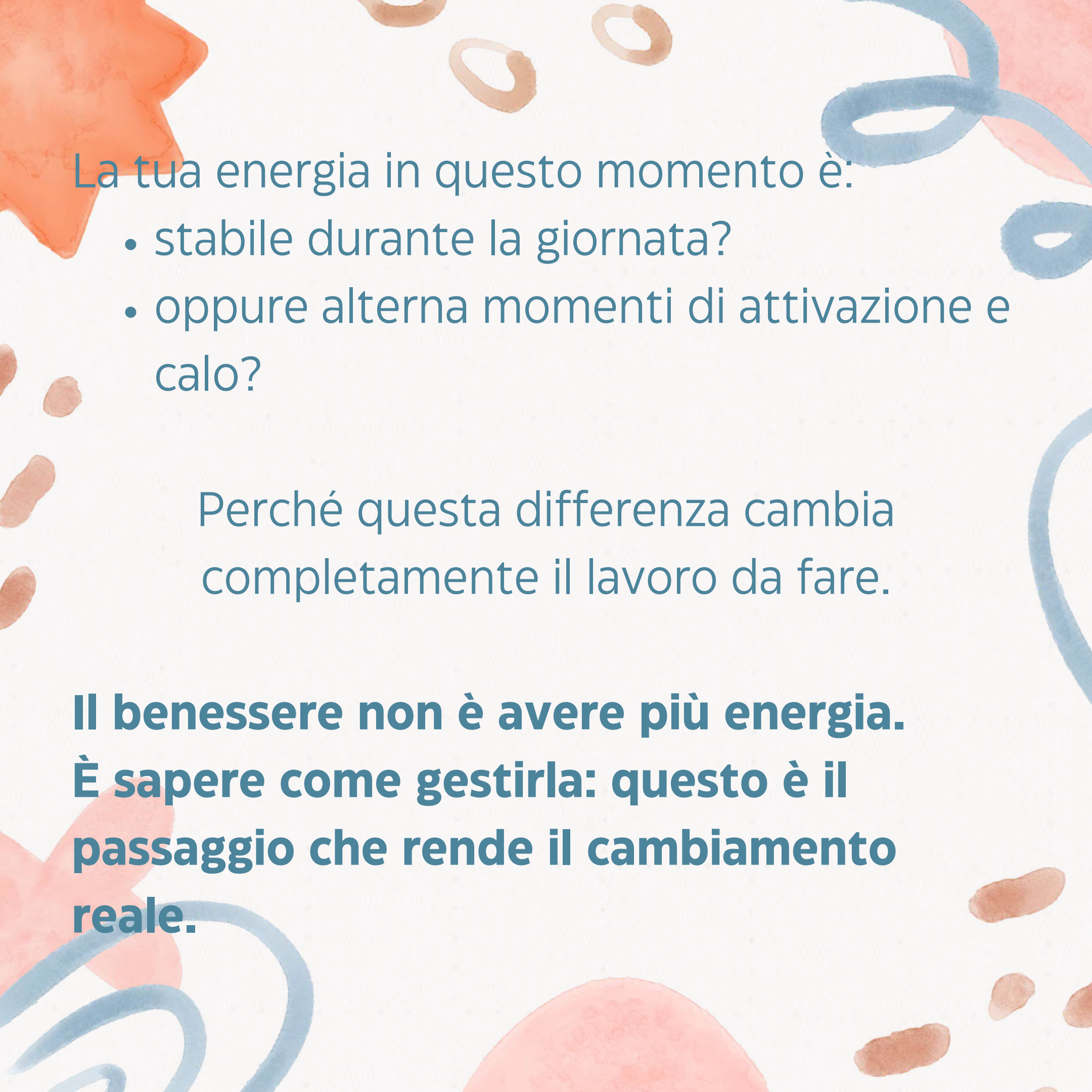
arrivano a fine giugno già stanchi



Maggio e giugno sono il momento di organizzare l'energia.

Perché è questa fase che determina:

- come vivrai l'estate
- quanto sarà stabile il tuo equilibrio
- quanto dureranno i risultati nel tempo

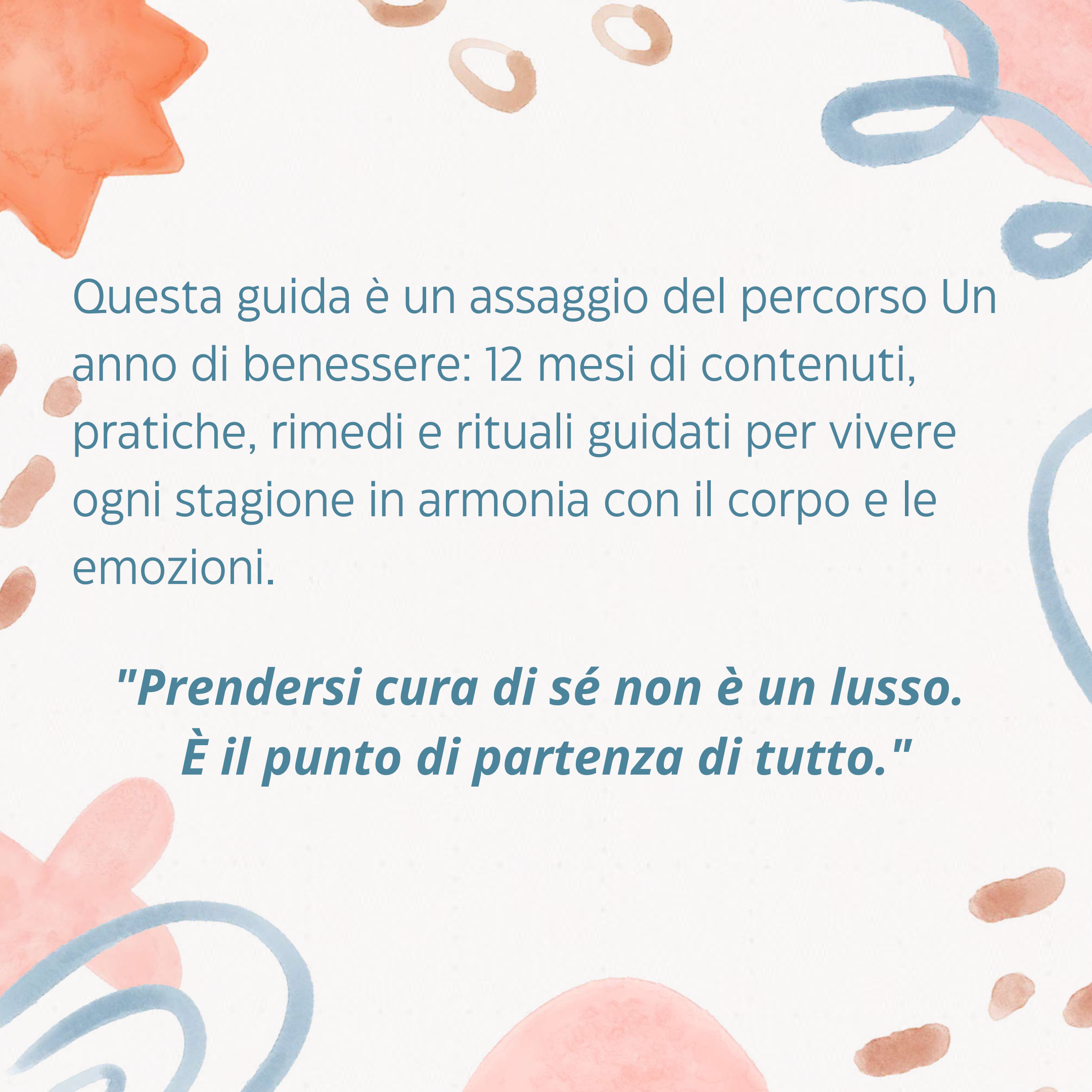


La tua energia in questo momento è:

- stabile durante la giornata?
- oppure alterna momenti di attivazione e calo?

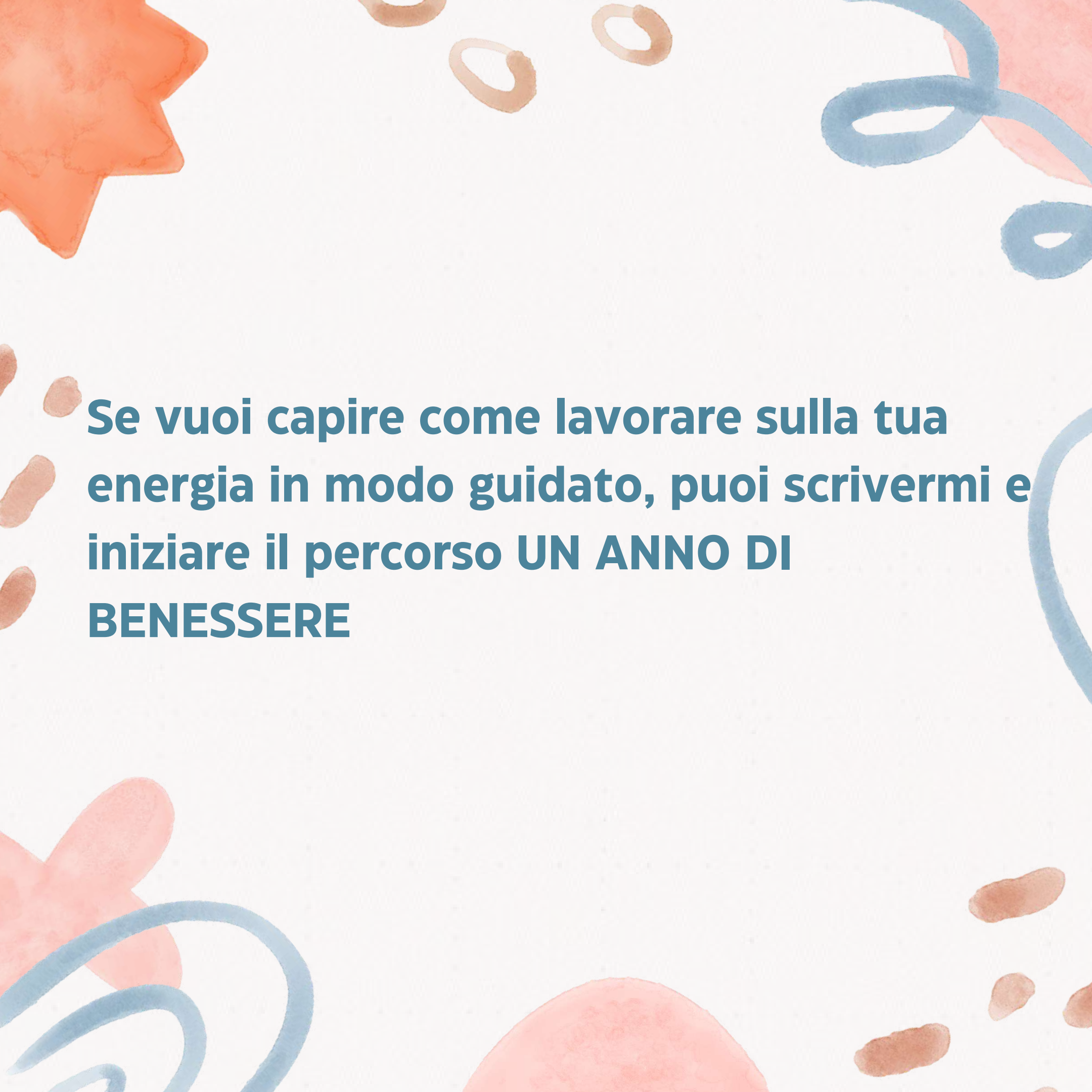
Perché questa differenza cambia completamente il lavoro da fare.

**Il benessere non è avere più energia.
È sapere come gestirla: questo è il
passaggio che rende il cambiamento
reale.**



Questa guida è un assaggio del percorso Un anno di benessere: 12 mesi di contenuti, pratiche, rimedi e rituali guidati per vivere ogni stagione in armonia con il corpo e le emozioni.

***"Prendersi cura di sé non è un lusso.
È il punto di partenza di tutto."***



**Se vuoi capire come lavorare sulla tua
energia in modo guidato, puoi scrivermi e
iniziare il percorso UN ANNO DI
BENESSERE**