

Hai completato il percorso *“7 Giorni per Rinascere”* Per premiarti per l’impegno puoi riscattare i tuoi bonus:

✨ **BONUS 1: Meditazione della Sera – Rilassati e Dormi con Serenità** ✨

La giornata è finita, ma la tua mente continua a lavorare: pensieri che si rincorrono, preoccupazioni, ansie per il domani. **Questa meditazione è stata creata per aiutarti a lasciare andare tutto e abbandonarti a un sonno profondo e rigenerante.**

Cosa troverai in questa meditazione?

- ✓ Una voce guida che ti accompagnerà dolcemente verso il rilassamento.
- ✓ Tecniche di respirazione per sciogliere tensioni fisiche e mentali.
- ✓ Un processo di visualizzazione che ti porterà pace, gioia e serenità interiore.

Il risultato?

Ti addormenterai con una sensazione di calma, gioia e leggerezza, permettendo alla tua mente e al tuo corpo di ricaricarsi per il giorno successivo.

<https://youtu.be/mF-cLFoShTc>

☀️ **BONUS 2: Affermazioni Potenzianti – Inizia la Giornata con Energia e Positività** ☀️

Le parole che ripetiamo a noi stessi ogni giorno **plasmano la nostra realtà**. Se ti dici continuamente "non ce la faccio", "non valgo abbastanza", "non sono capace", la tua mente lo interiorizza e lo trasforma in verità.

Le affermazioni potenzianti sono frasi che ci aiutano a riprogrammare il nostro cervello in positivo, cambiando le convinzioni limitanti con nuove credenze di forza, sicurezza e abbondanza.

Cosa troverai in questa traccia?

- ✓ Una serie di affermazioni potenti per rafforzare la tua autostima.
- ✓ Frasi motivazionali che ti daranno carica ed energia per affrontare la giornata.
- ✓ Un metodo per sviluppare una mentalità vincente e attrarre nuove opportunità.

Il risultato?

Ti sentirai più forte, determinato/a e pronto/a ad affrontare ogni sfida con uno spirito nuovo. Ascoltala ogni mattina per allenare la tua mente alla positività e al successo.

Affermazioni Potenzianti per Uomo: <https://youtu.be/lKMk9lOejZY>

Affermazioni Potenzianti per Donna: <https://youtu.be/kehCTt9z910>