

RESPIRO  NATURALE

# QUESTIONARIO DEL RESPIRO

ESTRATTO DAL NUOVO  
PERCORSO  
“I 7 STEP PER UN RESPIRO  
LIBERO E CONSAPEVOLE”

**Scopri il tuo  
potenziale nascosto**

RESPIRO NATURALE

Scrivi qui il tuo nome: \_\_\_\_\_

Il questionario del respiro ha molte funzioni:

1. Ti mette di fronte alla realtà e ti fa capire come sta realmente il tuo respiro;
2. Ti fa capire se il tuo corpo è in equilibrio e funziona come dovrebbe;
3. E' un riferimento per avere un punto di partenza e una valutazione dei tuoi risultati;
4. E' un indicatore del tuo Potenziale nascosto. Più sei lontano dalla condizione ottimale (Naturale), più Potenziale nascosto da poter esprimere hai.

Il tuo obiettivo deve essere quello di migliorare gradualmente e puntare alla condizione Naturale che significa:

**“Esprimere il Tuo massimo Potenziale”**

- Respiro Libero e Naturale
- Corpo Equilibrato
- Mente Calma Attiva
- Equilibrio Emotivo
- Energia Libera di Fluire
- Intuizione e Consapevolezza
- Aumento delle Prestazioni
- Migliore Qualità di Vita

# Come usare il Questionario

Compila il questionario selezionando il risultato che più si avvicina alla tua situazione attuale.

I test "Diaframma", "Visceri", "Pausa Controllo", hanno un modulo specifico dove ti mostro come eseguire correttamente il test.

In fondo al questionario trovi il Test "Sintomi e Disturbi" che devi compilare direttamente qui" (non c'è un modulo specifico per questo test).

**Fai una crocetta sulla lettera che corrisponde al risultato che più si avvicina alla tua situazione attuale.**

**EFFETTUA I TEST LONTANO DAI PASTI IN UN ORARIO RIPETIBILE IN FUTURO NELLE STESSE CONDIZIONI**

**Esempio:** se fai i test la mattina appena sveglio, il lunedì alle 6:30. In futuro dovresti poter ripetere il test il lunedì alle 6:30 appena sveglio. (ovviamente nei limiti del possibile)

## Libertà del Diaframma

- A. Quando tento di entrare trovo un muro invalicabile. (a volte può esserci anche dolore)
- B. Riesco ad inserire la prima falange.
- C. Entro con tutta la seconda falange.
- D. Non sento nessuna tensione o opposizione e posso entrare tranquillamente in profondità.

## Controllo del Diaframma

- A. Quando tento di espandere l'addome non vedo nessun movimento, né di addome né di torace.
- B. Si muove appena la parte inferiore dell'addome e si espande il torace. (non riesco ad espandere a livello dello stomaco)
- C. Riesco ad espandere l'addome in modo generico (tutto l'addome).
- D. Riesco ad espandere tranquillamente tutto l'addome e posso scegliere se espandere solo in alto (a livello dello stomaco) o in basso (basso ventre) con facilità.

Ripeti i test periodicamente per valutare i tuoi risultati e conservali per mostrarmeli in caso di coaching con me.