

Exercițiu expres – Trezește-ți energia hormonală

Durată: 3–5 minute

Când ? dimineața sau ori de câte ori simți că te copleșește oboseala

1. Respiră adânc de 3 ori.

Așază-te pe scaun sau rămâi în picioare, cu spatele drept și tălpile bine așezate pe pământ.

Simte-ți corpul prezent, aici și acum.

2. Tapotează ușor următoarele 5 puncte (aproximativ 10 secunde fiecare):

- Timusul (mijlocul sternului, sub clavicule)
- Activează imunitatea, reduce stresul și susține echilibrul hormonal.

- Sub nas (deasupra buzei superioare)
- Stimulează conexiunea creier–glande, redă claritatea mentală.

- Sub clavicule
- Deschide respirația și calmează sistemul nervos.

- Mijlocul abdomenului (sub buric)
- Centru energetic și hormonal: uter, ovare, intestine.

- Punctul splinei (sub sânul stâng, la nivelul sutienului)
- Sprijin emoțional, transformă tensiunea mentală în energie vitală.

3. La final

- Pune o mână pe inimă și una pe abdomenul inferior.
- Respiră din nou de 3 ori.
- Și spune-ți cu blândețe:

„Aleg să revin în energia mea. Respirație cu respirație.”