

Mini E-book

I 5 Pilastri dell'Auto riequilibrio Quantistica

Autore: Carmen Di Salvo
www.iltempiodichloe.it

INTRODUZIONE

Siamo abituati a pensare alla guarigione come qualcosa di esterno: farmaci, interventi, terapie. Ma **la vera salute parte da dentro**: è la capacità del corpo di **riorganizzarsi, ripararsi e ritrovare equilibrio**.

La **medicina quantistica**, pur non essendo una medicina “ufficiale”, ci offre un nuovo sguardo sul corpo umano: come **sistema energetico-informazionale**, in cui **luce (biofotoni), vibrazione (suono) e coerenza interna** giocano un ruolo chiave.

Questo mini e-book ti guida attraverso 5 pilastri fondamentali per stimolare l'**auto riequilibrio naturale**, con un approccio pratico, integrato e consapevole.

PILASTRO 1 – Presenza Consapevole

“Il primo passo per guarire è fermarsi e ascoltare.”

Il nostro corpo invia continuamente segnali. Quando siamo distratti o disconnessi, li ignoriamo. La **presenza consapevole** è la capacità di osservare senza giudizio ciò che accade dentro di noi: sensazioni, emozioni, respiro, tensioni.

Pratica consigliata:

- 10 minuti al giorno di meditazione in silenzio
 - Tecniche di ascolto corporeo: **body scan, grounding, centering**
-

PILASTRO 2 – Respiro Coerente

“Il respiro è il ponte tra il corpo e la coscienza.”

Quando respiriamo in modo ritmico e profondo, **regoliamo il sistema nervoso autonomo**, riduciamo lo stress e aumentiamo la **coerenza cuore-cervello**.

Tecnica semplice – Respiro 4-6:

- Inspira per 4 secondi
- Espira per 6 secondi
- Ripeti per 5–10 minuti al giorno

Strumenti utili: biofeedback HRV, app di respiro (come Breathwrk o Inner Balance)

PILASTRO 3 – Movimento Armonico

“Ogni cellula ama muoversi in fluidità.”

Il corpo è fatto per muoversi, ma non solo con esercizi intensi. Anche **micro-movimenti lenti e consapevoli** aiutano a sciogliere blocchi energetici e tensioni profonde.

Discipline consigliate:

- **Qi Gong, Feldenkrais, stretching fluido, danza libera**
 - Camminata lenta e sensoriale a piedi nudi (se possibile nella natura)
-

PILASTRO 4 – Nutrizione Informata

“Il cibo è informazione, non solo carburante.”

Non mangiamo solo per sopravvivere: **nutriamo le nostre cellule**, il microbiota intestinale e il campo energetico.
Un’alimentazione pulita, leggera e coerente con i propri bisogni è essenziale.

Consigli base:

- Dieta anti-infiammatoria (no zuccheri raffinati, glutine, caseina)
 - Più cibi vivi (crudi, freschi, vitali)
 - Idratazione costante e consapevole
 - Attenzione alle intolleranze e alla qualità vibrazionale del cibo
-

PILASTRO 5 – Intenzione e Suono

“Il suono è vibrazione, e la vibrazione è vita.”

La scienza dei **biofotoni** ci mostra che le cellule comunicano con **luce coerente**. Ma sappiamo anche che rispondono alla **vibrazione sonora**.

Il **suono** può essere un potente alleato di riequilibrio, se usato con intenzione.

Pratiche utili:

- Mantra, canto consapevole, vocalizzazioni
- Musica a 432 Hz o 528 Hz
- Espressione vocale spontanea (anche in solitudine!)
- Ascolto attivo di suoni naturali (acqua, vento, tamburo, campane tibetane)

Esercizio base:

Ogni giorno 5 minuti di suono consapevole: vocalizza lentamente un suono (es. “mmm” o “ooo”) e percepisci dove vibra nel corpo.

CONCLUSIONE

L’**auto riequilibrio quantistica** non è magia. È la naturale capacità del corpo di tornare a uno stato di **coerenza interna**, quando rimuoviamo ciò che la blocca: stress, stagnazione, disconnessione.

Praticando questi 5 pilastri, poco alla volta, attivi un nuovo stato di equilibrio, centratura e vitalità.

BONUS

Iscriviti alla newsletter per ricevere:

✓ Video extra sulla medicina quantistica applicata

www.iltempiodichloe.it

Per consulenze individuali iltempiodichloe@gmail.com

NOTE FINALI

Questo e-book è per fini educativi e informativi. Non sostituisce in alcun modo consulenze mediche o terapeutiche. Per disturbi fisici o psichici, rivolgiti sempre al tuo medico.