



## Le Stagioni del Benessere

Le **Stagioni del Benessere** si riferiscono a ritmi distinti o periodi della vita che influenzano il tuo modo di percepire e di agire nel mondo. Questi periodi, che sembrano essere universali nell'esperienza umana, hanno specifiche percezioni, azioni, pensieri e livelli di sviluppo associati ad essi. Ogni Stagione alimenta differenti energie e le rende diversamente accessibili. Tutte le esperienze che sperimenti nella vita succedono attraverso le lenti delle 4 Stagioni.

Il tipo d'intelligenza che utilizzi, il modo di espletare le diverse attività giornaliere, le risorse disponibili e la maggior parte degli elementi della vita, sono influenzati in modo significativo, e vengono o incoraggiati oppure resi difficili o impossibili a seconda della stagione nella quale ti trovi. Ogni stagione rappresenta il modo in cui tu influisci sul tuo ambiente e come il tuo ambiente influisce su di te.

Nel nostro StudioChiropratico, con la Guarigione Riorganizzativa ti aiutiamo a identificare in quale Stagione ti trovi in un dato momento; per poi insegnarti dove porre l'attenzione e quali tipi di esercizi o comportamenti utilizzare per porre fine al dolore e alla sofferenza nella tua mente e nel tuo corpo.

### Le 4 stagioni del benessere:

1. **Scoprire** - La Stagione dello Scoprire si riferisce a periodi della tua vita nei quali sei guidato in primo luogo dalla paura e dalle reazioni, o dalla necessità di sicurezza o di costanza; soprattutto quando le circostanze della vita sembrano cambiare rapidamente. In questa stagione sei concentrato sul passato, come se il passato fosse uguale al futuro. Ogni volta che ti senti impotente, scollegato o in qualche modo limitato nella tua capacità di goderti la vita, apparentemente a causa delle circostanze o delle situazioni, ti trovi nella Stagione dello Scoprire.

2. **Trasformare** - La Stagione del Trasformare si riferisce a periodi della tua vita nei quali sei guidato in primo luogo da un impulso interno che trasforma ciò che prima sembrava "un problema" in un'opportunità, un obiettivo e una ragione per un'azione deliberata. Ogni volta che ti trovi alla ricerca di autonomia, ridefinendo chi tu sei attraverso consapevolezza, risorse energetiche e vitali, azioni che ti danno energia, e sciogli gli attaccamenti a tutte le idee, concetti, regole, modelli, ricordi e storie che ti sono state limitanti, sei nella Stagione del Trasformare.

In questa Stagione trasformi gli attaccamenti al passato o ai concetti.

3. **Risvegliare** - La Stagione del Risvegliare si riferisce a periodi della tua vita nei quali sei attirato in primo luogo da una consapevolezza trascendentale, una prospettiva allargata, cosciente e un senso d'interdipendenza e di interconnessione. Ogni volta che sperimenti la natura dell'esistenza, l'energia al di là dell'illusione fisica senza sforzo, un profondo autentico sentimento di gratitudine, stupore, amore e benevolenza, o che sei chiamato a dare altruisticamente l'amore, o contribuire a servire gli altri, sei è nella stagione del Risvegliare.

In questa Stagione avviene la vera trasformazione, qui trasformi te stesso.

4. **Integrare** - La Stagione dell'Integrare si riferisce ad un modo di vivere la tua vita basato sulla capacità di scegliere consapevolmente elementi delle varie Stagioni, le energie e i tipi di intelligenza che intendi utilizzare, tenendo conto delle risorse che hai a tua disposizione, il tuo livello attuale di intraprendenza, il tuo stile unico e come desideri sperimentare la tua realtà e condividere i tuoi doni.