




# Le emozioni elevate

---

**Come nutrirle per il  
nostro benessere**

ew↑

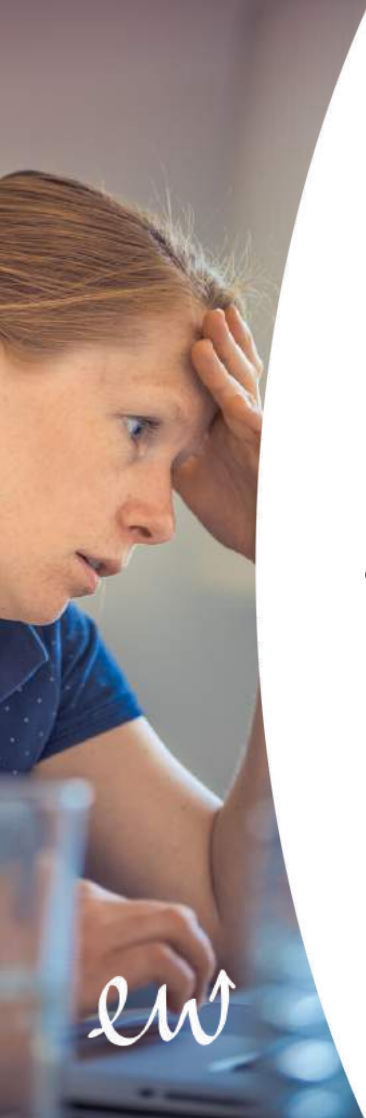
[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



In questi giorni di emergenza sanitaria i nostri pensieri vanno in continuazione al corona virus, agli effetti che ha sulla nostra salute, ai morti che procura, al disastro economico che causa. Ma questi pensieri ricorrenti legati alla tragicità del momento sono associati ad emozioni di sopravvivenza, come paura, angoscia, rabbia, vittimismo, sofferenza e queste emozioni di sopravvivenza tolgono energia al nostro corpo.

ew


[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



Queste emozioni di sopravvivenza ci rinchiudono in un circolo vizioso di negatività, che ci procura stress, così che il nostro organismo produce in continuazione adrenalina, cortisolo ed altri ormoni.


Quando questo accade, il nostro corpo non è più in equilibrio e lo stress prolungato porta il nostro corpo in modalità di sopravvivenza.

*ew* ↑



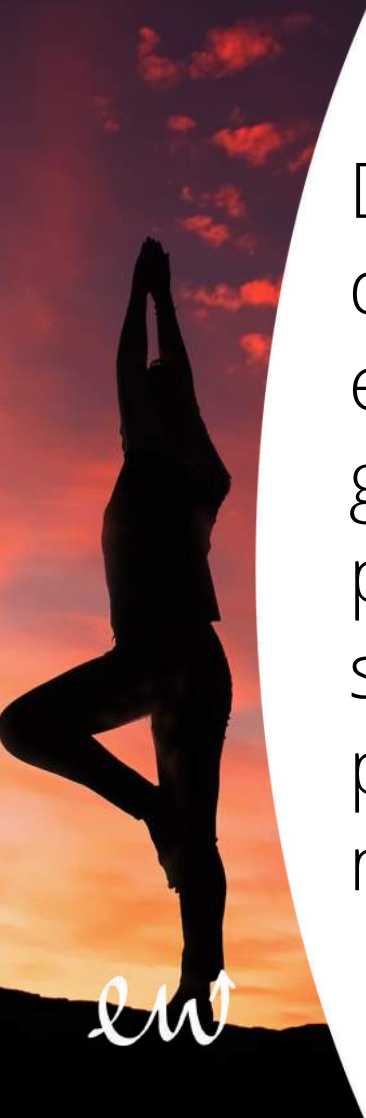
Questa modalità consuma molta energia, abbassando il nostro campo energetico. Quando il nostro campo energetico è basso, le nostre difese immunitarie si abbassano ed è molto più facile ammalarsi.

ew↑



Ma se ci alleniamo ogni giorno a distogliere il nostro pensiero dalla negatività che ci circonda, pensando alla bellezza che **invece** ci circonda, pensando con ottimismo al presente e al futuro, questi nostri pensieri saranno associati ad emozioni elevate come fiducia, gioia, gratitudine, libertà.






Dato che il livello energetico di queste emozioni è molto elevato, queste attivano nuovi geni che producono nuove proteine sane per rafforzare il sistema di difesa interno e quindi, promuovere la nostra salute ed il nostro benessere emozionale.


ew

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



A hand is shown holding a small globe of the Earth. The background is a warm sunset or sunrise over water, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the surface. The overall mood is serene and contemplative.

Il collegamento tra cervello, emozioni e salute è studiato dall'epigenetica, scienza che studia la mutazione dei geni causata da fattori esterni al nostro DNA come l'ambiente, l'età, etc. e dalle neuroscienze, che studiano il sistema nervoso ed il cervello.



Se ogni giorno entriamo in uno stato di emozioni elevate quali gioia, gratitudine, amore, fiducia, anche per 10 o 15 minuti, il nostro corpo penserà di essere in un nuovo ambiente e produrrà cambiamenti epigenetici significativi per la nostra salute ed il nostro organismo.






Le pratiche che ti consiglio  
per attivare le emozioni  
elevate sono quella della  
**meditazione** e  
dell'**aromaterapia**.


ew↑

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)

A vertical strip on the left side of the page shows a sunset over a mountain range. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with some dark clouds. The mountains are silhouetted against the bright sky.

**Medita ogni giorno**, per circa 10 o 15 minuti. Puoi sederti in una posizione comoda o sdraiarti sul letto. Chiudi gli occhi e lascia che il tuo corpo si rilassi, e porta la tua attenzione al cuore. Comincia a respirare pensando al cuore, e continua a farlo sempre più lentamente e profondamente.

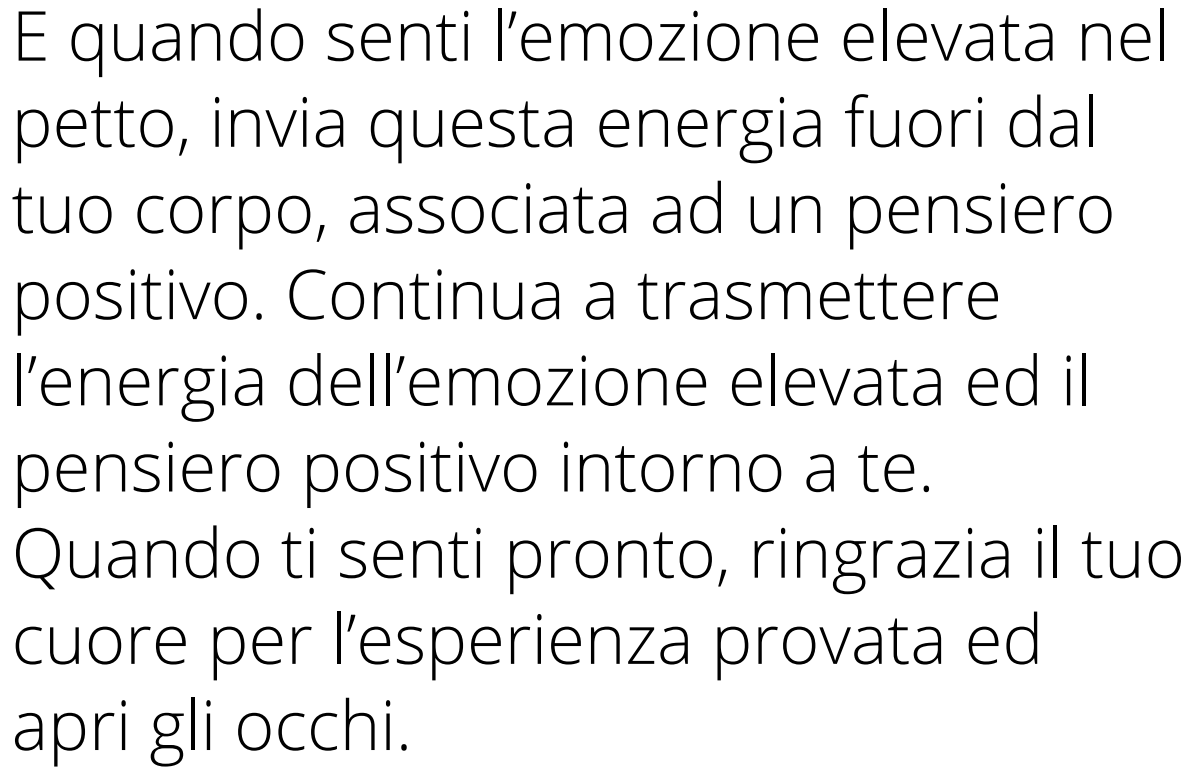





Quando ti distrai per via dei pensieri o di rumori, o di sensazioni, riporta la tua attenzione al respiro e al tuo cuore.

Mentre poni la consapevolezza sul tuo cuore, evoca qualche emozione elevata.





E quando senti l'emozione elevata nel petto, invia questa energia fuori dal tuo corpo, associata ad un pensiero positivo. Continua a trasmettere l'energia dell'emozione elevata ed il pensiero positivo intorno a te. Quando ti senti pronto, ringrazia il tuo cuore per l'esperienza provata ed apri gli occhi.

A glass bottle of essential oil with green leaves. The bottle is dark brown and has a black cap. The leaves are vibrant green and are positioned around the bottle, some overlapping it. The background is white with a curved cutout on the right side.

**L'aromaterapia** ci aiuta a provare emozioni elevate e ci dona rinnovata energia. Oggi ti suggerisco di diffondere nella tua casa gli oli essenziali **CPTG** (Grado di Purezza Certificato e Testato), ed in modo particolare le miscele di oli essenziali **PEACE e CHEER**.

ew↑

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



## Peace: La miscela della pace

La miscela PEACE contiene diversi oli essenziali come lavanda, vetiver, incenso, ylang ylang ed altri. E' stata formulata per sostenere coloro a cui manca la pace interiore, che provano paura e si sentono insicuri. La miscela PEACE ci mette in contatto con la nostra spiritualità, e ci ricorda che possiamo coltivare un senso di pace duraturo quando siamo collegati ad esso.

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



## Cheer: la miscela dell'allegria

---

La miscela CHEER è composta da oli essenziali di agrumi e di spezie come arancio, anice stellato, chiodi di garofano ed altri. E' particolarmente di aiuto per coloro che si sentono il cuore pesante e senza speranza. La miscela CHEER ci infonde la fiducia verso la vita, la quale riserva molta più bellezza e positività che difficoltà e battute di arresto.





Io ho integrato questi **OLI ESSENZIALI**  
nella mia vita quotidiana.

Contattami per sapere come fare.

Seguici su  o sul nostro sito 



[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



## **MARIA LUISA PAGANO**

La mia passione per i rimedi naturali ed il benessere olistico dell'individuo, mi ha spinto ad inserire nelle mie attività di formazione, sia a livello nazionale che internazionale, l'utilizzo di oli essenziali certificati e pratiche Mindfulness per favorire e sviluppare il benessere psico-fisico delle persone.

Ho frequentato il corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), il corso Emotional Intelligence in Youth Work, il corso Aromatouch, il corso Mindful Compassionate Parenting, il corso Social Presencing Theater.

## **ew EMOTION WISE**

Siamo una rete di professioniste che opera a livello nazionale ed internazionale, appassionate di formazione e crescita personale. Ci accomuna la responsabilità sociale che il benessere – emotivo, fisico ed economico – è possibile per tutti; la passione per il potere rigenerante della natura; l'evidenza che l'essere umano ha la naturale tendenza alla salute.

**[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)**