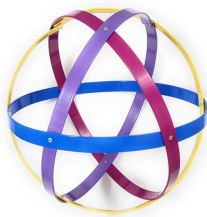


Guida alla Protezione e al Riequilibrio Energetico



Una guida pratica e femminile per prenderti cura della tua energia sottile e degli spazi che abiti.



Capitolo 1 — Respiro di Purificazione Profonda

Il respiro è il modo più rapido per riportare coerenza al tuo campo energetico.

Come si fa

1. Inspira lentamente dal naso per 6 secondi.
2. Trattieni l'aria per 2 secondi.
3. Espira dalla bocca per 8 secondi.
4. Ripeti per 5 cicli.

Effetti

- Sistema nervoso che si calma
- Mente più lucida
- Campo energetico compatto
- Riduzione della tensione emotiva

Quando usarlo

Prima di lavorare, dopo un'interazione pesante, quando assorbi energia non tua.

Capitolo 2 — Il Campo Radiale

Il campo radiale è lo spazio che ti circonda, dove percepisci tutto.

Come si fa

1. Siediti o stai in piedi con la schiena dritta.
2. Immagina una sfera 30–50 cm intorno al corpo.
3. Con ogni respiro diventa più uniforme e luminosa.

Effetti

- Definisci i tuoi confini energetici
- Riduci l'assorbimento emotivo
- Ti centri e ti stabilizzi

Segnali che funziona

Sensazione di calore e spazio "pulito".

Capitolo 3 — Tecnica del Rilascio Emotivo

Perfetta quando senti emozioni non tue o sovraccarico.

Come si fa

1. Una mano sul petto, una sull'addome.
2. Respira tre volte.
3. Ripeti: "Rilascio ciò che non è mio. Torno al centro."

Effetti

- Rilascio emotivo immediato
- Sicurezza interna
- Leggerezza mentale ed energetica

Capitolo 4 — Radicamento in 30 Secondi

L'esercizio più semplice per tornare nel corpo.

Come si fa

1. Piedi a terra.
2. Spingi leggermente le piante verso il pavimento.
3. Respira nelle gambe.

Effetti

- Presenza
- Stabilità
- Riduzione dell'ansia

Capitolo 5 — Cura Energetica dell'Ambiente

L'ambiente influenza il tuo campo energetico.

3 pilastri

Aria – apri 2 minuti al giorno

Luce – preferisci luce calda

Ordine – superfici libere = mente libera

Segnali di ristagno

Zone evitate, accumuli, oggetti "parcheeggiati".

Capitolo 6 — Sciogliere i Ristagni Energetici

L'energia segue il movimento.

Come scioglierli

- Muovi tre oggetti
- Accendi una luce calda
- Metti musica leggera

- Apri la finestra

Effetti

- Spazio più leggero
- Mente chiara
- Flusso energetico ristabilito

Capitolo 7 — La Genesa Crystal come Armonizzatore

La Genesa non richiede regole fisse: invita alla percezione.

Perché funziona

- Geometria che porta coerenza
- Curve armoniche che calmano la mente
- Spazio che diventa più fluido

Dove metterla

Non esiste un luogo obbligatorio.

Segui la domanda: “**Dove sento che respira meglio?**”

La posizione giusta è quella che senti, non quella che ti dicono.

Capitolo 8 — Esercizio di 1 Minuto con la Genesa

Un esercizio semplice e potentissimo.

Come si fa

1. Avvicinati lentamente alla Genesa.
2. Osserva le curve e lascia che la mente si calmi.
3. Prendila tra le mani se vuoi, senti il peso e la forma.
4. Respira seguendo il ritmo naturale della geometria.
5. Rimani 20–30 secondi in ascolto.

Effetti

- Sensazione di ordine interno
- Chiarezza mentale
- Riduzione del rumore emotivo
- Riequilibrio immediato

Continua il tuo percorso

Approfondisci pratiche, energia sottile e armonia degli spazi sul mio blog:

■ **www.lamanifestatrice.com**

Scopri Genesa Crystal e Pentasfere:

■■ **www.genesacolor.com**

Seguimi su Instagram:

■ **[@manuelagallie](https://www.instagram.com/manuelagallie)**