

Fabio Pelà HEAL plan DICEMBRE 2023

7 DICEMBRE

Reflusso gastrico. Quando mangio al sera con il blocco. Nel stomaco che non ho digerito. A volte ho forte mal di testa perché non digerisco bene.

ALTRI FATTORI: Tensione. E problemi di tiroide autoimmune. No medicinali, valori normali.

CARBOIDRATI. Riso basmati, fette biscottate (rusks) e pane senza glutine.

Ci sono certi tipi di pane molto processati. VANNO ELIMINATE. E anche l'altro tipo.

Mangiando vegetariano. Mangi abbastanza burro, olio di oliva, uova. Burro vegetale non va bene per il fegato. O l'olio. Burro di semi come plastica per il fegato. E lo blocca. Uno è nel fegato, facendo la scansione e anche la vescica ha problemi.

FATTORI DI STRESS? Famiglia, mi mancano i miei spazi, e tua sorella in particolar modo. E le relazioni sul posto di lavoro.

PRATICHE SPIRITUALI. JBA. Namascar la domenica.

Pulizia di organi e purificazione, per normalizzare le funzioni, e una dieta bilanciata, rilasciando lo stress con al tua famiglia. E la forza di volontà che sembra essere andata giù.

RIGHT now no budget. Il paese vicino a dove lavoro non mi piace il paese.

Rivedremo dopo alcune sessioni.

DL flash specialmente organi intestino fegato, vescia e milza.

Gola cuore sesso, e
Ombelico sesso base durante la sincro

FEEDBACK: mi sento più carico.

Respirazione dell'ombelico per 3 minuti su ombelico

3 min ombelico - cuore

OMPH 7 su ombelico e 7 su cuore. 3 volte al giorno tutto questo se hai tempo

...

8 dicembre 2023

Chiedere a Moni se fermenti lattici e enzimi digestivi che stai prendendo vanno bene

Sono stato meglio. Solo poco dolore dopo aver mangiato

Prendere

○ genziana gialla

○ foglie di zucca amara per fegato e purificatore del sangue prendere per un mese

N-acetin cisteina, di VIT4ever: lo prendo già.

SPERiamo di aiutarti con le guarigioni e con integratori, che vanno bene per superare una crisi,
Fuori al sole aria fresca.

Benedici la situazione nella vita, che ti da difficoltà

Quando sei arrabbiato a casa e lavoro devi armonizzare l'ambiente con benedizioni

FEEDBACK: bene, mi sento meglio.

Pulendo il corpo e l'intestino

Problema di eccesso di reattività.

Non troppo buono, ma OGNI TANTO NON è UN PROBLEMA
UNA SETTIMANA FA FEBBRE. Forse covid

...

9 dicembre

Digestione molto lenta. Molta sonnolenza e anche ora la testa. Ho provato il burro chiarificato.

Non devi prendere simili. Devi prendere il ghee.

Fabio devi cucinare il tuo cibo, e lo fai al vapore, condisci con olio di oliva.

Per 2 settimane a cucinare e condire e poi vediamo come va la digestione.

Guarire emozioni inesprese.

Guidati esercizi più leggiadri e fluidi: Sto meglio già dopo gli esercizi

GUARIGIONE: io molto su emozioni inesprese e affiliazioni negative con la linea paterna e materna, più vecchi traumi e loro effetti collaterali. Fatte fare benedizioni su famiglia e ambiente di lavoro

Feedback: Mi sento più fresco ed energizzato. Ieri invece sono stato a casa tutto il giorno e mi sentivo scarico.

Fai molta combinata su gola cuore sesso e poi omb, sex, base è ombelico. E poi connetterti con la terra.
Fare massaggio organi interni, + DL se reflusso

...

10 dicembre 2023

Ieri ho fatto cottura a vapore. Mi è venuta meno sonnolenza nel pomeriggio. Mangiato la sera verdura cotta e riso basmati, mi sono svegliato sempre con un un po' di bocca secca, ma meno del solito.

Stanotte mi sono svegliato con ronzio alle orecchie.
FARE la SINCRO prima di dormire.

Benedizioni

FEEDBACK: mi sento bene. Alleggerito.

...

11 dicembre 2023

Mi sento meglio,

Oggi possiamo iniziare, durante la Meditazione, Fabio può parlare al timo per non attaccare più il corpo, e poi alla tiroide per non essere più debole.
Da domani faremo om santi a timo e tiroide

Benedizioni continuare
Introdurre il hahahahaha, yoga

Perché kundalini e sex is almost dead, congesta. Attraverso la ristata la faremo risvegliare e fluire.

FARE il limbering con 5 volte per stimolare l'energia.

FEEDBACK: bene. Mai sento più rilassato e in pace.

Il tuo sistema immunitario si sta normalizzando. No buttare aspettative per ora, stai neutrale e programma il futuro per il tuo futuro. Cosa ti auguri, e pensa per quello per avere una vita più colorita, altri aspetti, non solo lavoro e casa. 5 sono 5 are chiave.

Alcuni azioni per aver alcune cose diversamente, così l'energia si apre a sviluppare.

Se puoi fai il seminario gli 8 tipi di leader.

Leggere INNER POWER per capire i diversi livelli di intelligenza, e tutte le pratiche per aprire diverse intelligenze.

COMPITI a casa da INNER POWER: CAPITOLO 4 e 5. Leggere più volte. Per rifletterci sopra, e vedere come usi questo nella tua vita, e prendi alcuni note e poi ne discutiamo nella prossima sessione in alcuni minuti. Per capire dove è il tuo potere. Ti senti senza potere e devi scoprire che anche tu ce l'hai.

RILASSATI su cosa mangiare o meno, non focalizzare troppo sugli aspetti fisici, FOCALIZZA di più su altre cose, tieni la mente fuori dai problemi.

Dobbiamo aiutare a muoversi su altri livelli di coscienza, per capire cos sia e viverla.

...

12 dicembre 2023

Ieri mi sono sentito bene tutto il giorno. Mi sentivo fresco in tutto il corpo. Ero più allegro. Verso sera mi sono stancato emotivamente perché mi hanno detto di guardare gli altri lavorare.

Plesso solare tende ad attivarsi. Quando mi sento controllato mi innervosisco facilmente. Anche nel lavoro puoi muoverti in avanti.

La soluzione entrare incantato con l'Anima.

FEEDBACK: Bene: oggi più distratto durante la meditazione. Devi diventare proattivo. La noia che hai fatto entrare ieri era presente già mentre si parlava all'inizio.

...

13 dicembre 2023

CAMBIAMENTI POSITIVI? Mi sento più positivo, e con più forza di volontà. Vado a vedere 2 case.

BENEDICIAMO per sbloccare al possibilità di trovare un cottage o casa.

Devi trovare la direzione dell'entrata principale. La porta deve guardare a NORD.

In condominio la porta principale deve essere a NORD. E la porta del tuo appartamento deve guardare NORD o NORD EST.

Noi possiamo fare la scansione per te. Se trovi un cottage è solo più piccolo.

DIGESTIONE? Mi sento leggermente migliorata. Non sento più il dolore di stomaco. Ieri sera ho iniziato a bere la genziana, e sento più appetito.

Perché lavora più sul fegato e sulla purificazione.

Spot bianchi sulla lingua aumentati.

Vedi se ci son infezioni dal dentista o da un igienista dentale.

Ci sono delle volte che hai bocca asciutta.

Questo sbilancia il bilanciamento dei microrganismi in bocca. Va verificato e poi si guarda altro.

Poi può essere bene fare dei risciacqui con acqua e sale.

FEEDBACK: negli esercizi sentivo entrare la luce divina.

Stai diventando più forte e stai andando meglio.

15 dicembre 2023 con MDP

Ieri mattina dopo colazione avevo fitte alla pancia. Forse la tisana di genziana che bevo.
EMOTIVAMENTE mi sentivo tranquillo, anche se ho sentito il fatto di non esserci incontrati ieri mattina (avevo meno spinta

Guarigione passato e Will power per essere impoterato
Esitazione e dubbi a proposito di te stesso.
Karmic issues with father. Lineage, e childhood e karma con la famiglia

Jumping jacks squat e squat kick
APRIRE la kundalini. E connessioni con l'Anima.

Attivare GR PG anche ginocchia piante dei piedi
OMPH kundalini, omb, cuore

FEEDBACK: molto meglio soprattutto dopo al sincronizzato. Più pieno di energia.
Più presente. Sento il cuore molto più aperto (MDP lavorato intenzionalmente)
BENEDIZIONI? Meglio, più leggero. Ho perso la cognizione del tempo.

ERI fuori dal corpo con l'Anima controllava la meditazione.
La guarigione non è solo chakra, ma quanto si viene infusi dalla sostanza dell'Anima per vedere e affrontare le cose.

...

18 dicembre 2023

Pomeriggio dopo MDP molto bene.
Quando sono arrivato a casa e ho visto mia mamma ero nervoso (mi viene voglia di insultarla)
Il giorno dopo così, così.
Poi sono andato a vedere delle case, ma sono tutti appartamenti piccoli rispetto a cosa sono abituato io.
La mattina mi sveglio sempre con la bocca secca, anche se mangio verdure cotte al vapore.
Digestione lenta.

PULIZIA approfondita della casa. Troppo emotiva.

Benediciamo il cottage, porzione di casa padronale, o casa di qualcuno che sta lavorando o facendo altro in altro posto.

RINUNCIARE alla lotta

RINUNCIARE: più tranquillo e centrato.

...

20 dicembre 2023

Fino a ieri stavo bene, ma rispetto al 18, che avevo visione molto, entusiasmo, e voglia di fare, ieri mi sentivo meno forza di volontà.

Digestione sempre lenta. Ho avuto un po' di reflusso gastrico. Non faccio sincronizzata tutte le sere, solo secondo necessità.

Ieri mi sono sentito meglio con mia madre.

Mentoring per comprendere che la responsabilità di come rispondiamo alla richiesta di lotta e conflitto da parte delle entità è nostra. Lavoro specifico su entità cristallizzate nel plesso solare e correlate anche nel resto del sistema

FEEDBACK: mi sono sentito mente calma, e centrato, più tranquillo. Freschezza.
Nelle benedizioni? Bene, non ho sentito cose particolari.

22 dicembre 2023

Riformare te in te stesso per cambiare la vita.

Decidere di muoversi da questo modo facendo qualcosa

Puoi saltare, puoi girare, ogni azione che va a rompere il blocco di pensare negativamente. Per uscire dall'ordinario. E poi sorridere nel tuo cuore.

Questo prova che quando sorridi è impossibile essere arrabbiato.

Se pratici queste piccole cose semplici esci da questo

RISTRUTTURARE le tue ABITUDINI e ovviamente visualizzare nuove cose per cui stai lavorando.

Cose semplici possono funzionare molto bene

DIGESTIONE? Un po' meglio rispetto a prima. Non al 100% ma nemmeno bloccata come prima. Ho tolto pasta e pane.

CASA, progressi? Ho cercato, chiamato anche delle agenzie.

Devi disintegrare l'idealismo e la perfezione. Sono 2 grandi illusioni del raggio 6.

FEEDBACK: bene, mi centro durante gli esercizi. Sei nel giusto spazio.

PROVA questi piccoli nuovi cambiamenti con i interruttori del vecchio modo. Quando critichi qualcosa scuoti la testa, specialmente family. E sorridi nel tuo cuore.

Senso di soffocamento all'idea che nella nuova possibile casa i vicini possano sentiamo dentro faccio gli esercizi.

...

24 dic 2023

Il giorno della sessione sono andato a dormire un po' spento.

Quando parlo con le persone a volte sento che se uno è in disaccordo mi arriva qualcosa di negativo, e da lì in poi vado in calo.

FEEDBACK: Ho sentito come troppo veloce la guida.

Riempi il TEMPO.

...

2 gennaio (1 gennaio)

Stato meglio in questi giorni

27 e 29 è andata bene

Digestione meglio, ho fatto un po' di sgarro dai parenti.

Voce più brillante. Lavoro in un campo poi oggi mi sono dato da fare in cucina.

L'unico problema che sento un blocco nel chakra del sesso, è come se avessi l'orgasmo bloccato a metà e il giorno dopo non sto tanto bene.

Ho provato anche con le tecniche di SADI ma l'energia non va ne sù ne giù.

COSE CHE MUOVONO L'ENERGIA SESSUALE: CANTARE, BALLARE. FARE COSE CREATIVE con piacere.

Cuore sorride?

Mai provato Immun-Age?

FEEDBACK: mi sento tranquillo e sereno.

...

3 gennaio 2023

PROBLEMI di DIGESTIONE

Gli sbilanciamenti che ci sono nella gola sono dovuti ai blocchi sessuali. LA tiroide indirettamente rallenta il sistema digestivo. Indirettamente il metabolismo rallenta a causa di questi problemi

Il plesso solare posteriore è direttamente connesso al processo digestivo.

E l'ombelico non è abbastanza forte e dobbiamo mettere più energia.
Più energia con up AND DOWN. Squat e kick. LIMBERING

Meglio gli esercizi.

Non puoi connetterti all'Anima senza CUORE che sorride. E smettere di criticare continuamente. E rendersi conto che sei una persona difficile.

Deve fare più limbering 2 v. a settimana per decongestionare
Celebrazione.

OMPH ogni giorno
Inner peace e sex through the navel, per riconnettersi all'Anima.

FEEDBACK: meglio. A volte sento dei dolori alla pancia. Stai sentendo il colon discendente. Quando il sistema digestivo non è ben bilanciato il colon traverso passa dall'ombelico, l'ascendente a destra dal basso verso l'alto.

Continua fare guarigione e parla al tuo intestino grasso come fosse il tuo miglior amico e digli di normalizzarsi.

I crampi ecc. bevi camomilla, e ?

Olio di CARVI per l'intestino, da prendere come un medicinale
Olio di Cumino per la digestione NON PRENDERE

10 minuti ogni giorno su ombelico cuore. Be Aware essere nel cuore ogni cosa fai. Costruisce il carattere.
Se vuoi gente amichevole devi sorridere loro per primo.

...

5 gennaio 2023

Meglio: eliminato carboidrati e pane. Cucinato parecchio cose nuove. Ho mangiato più del solito, e sento costipazione.

A volte sento bruciore alle gambe.
Più spesso gli esercizi, e anche un po' di più gli squat e la respirazione addominale.
Limbering? Sì, anche

Acqua? Sì, bevo.

Oggi vado a vedere un'altra casa. Ma cercano persone referenziate.
Ho contattato un po' di gente, anche privati.

Profondo lavoro sul passato

FEEDBACK: durante gli esercizi ho sentito l'energia muoversi. Nella meditazione ho sempre un po' di chiacchiericcio mentale

Usare la mente per eliminare il chiacchiericcio e per eliminare le cose obsolete.

8 gennaio 2023

Trovato appartamento. Contratto transitorio di 6 mesi. A Fratta Polesine (di fronte al distributore esso).

Mi sento bene. Oggi ci mettiamo d'accordo per decidere quando andare, a metà gennaio.

Ho scoperto molte cose buone da fare, quindi mangio di più, e provo tante cose. A volte mangio tardi, e la mattina mi sento un po' congestionato.

A livello fisico mi vedo un po' dimagrito. Mi vedo le mani magre. In genere uso la bilancia. Bruciore alla gambe. Prova a tenere le gambe sollevate.

FEEDBACK: mi sento molto rilassato. Molto bene.

...

10 gennaio 2023

Bruciore alle gambe, dal testicolo destro in giù.

Data caparra per casa. Il sabato 20 dovrei entrare.

DIGESTIONE: un po' lenta, ma meglio del solito. Ho mangiato anche un po' di più, ma è una fame un po' di voglia di mangiare di più.

Facendo l'ombelico e il cuore. Meno OMPH. Pensare che vado a vivere da solo mi rende felice.

Focalizziamo sulla digestione e su altri aspetti. Testicolo destro e bruciore alle gambe.

Suggerisco di ridurre l'attivazione della kundalini, più rotazione no squat e kick.

Respirazione di gola, cuore, sesso. Anche Combinata. Soprattutto su gola 70% che sesso 30%.

FEEDBACK: Bene. Misto.

Sta diventando più forte. Deve continuare a fare esercizi e stretching e far fluire l'ombelico e il cuore.

Ho letto il libro nel capitolo che mi ha consigliato. Fai un po' di riflessione rispetto a come lo puoi applicare per te steso nella vita. Pensa come lo stai applicando (Capitolo: 5 e 6)

Congratulazioni per la casa. E per il buon lavoro.

...

12 gennaio 2023.

Bene,

Mi sento un po' rigido e serio con le persone. Sereno, ma mi lascio andare poco.

Non sempre riesco a sentire il cuore che sorride.

Digestione: sembra migliorata. Ho mangiato raddoppiato il cibo ieri sera, ma stamani non ero ingolfato come al solito.

FEEDBACK: mi sento un po' ansioso. A volte penso di non essere in linea con le cose che sto facendo (entità).

Angie: Chiacchiericcio mentale. Riaprire la connessione da l'Anima.

Pulito con attenzione al sistema muscolare. C'erano cristallizzazioni.

...

14 gennaio 2023

Avuto bruciore alle gambe, soprattutto destra, ieri.
La mattina mi sveglio sempre con la bocca un po' asciutta.
A che ora ceni? 19.00 - 19.30
Stai cenando con piacere? Sì, ma non cambia niente
Come va con la vita sorridente? Così, e così.
Più tranquillo nei suoi confronti
Gioia e dolore dipendono da noi.

In questi giorni sto facendo molte cose, quindi non ho tempo di pensare.
Li fai volentieri? Sì. Siccome è un mio amico sono lavori elettrici che gli faccio pagare poco. Se chiama altri gli chiedono molto di più. Non abbiamo ancora deciso quanto, ma lui secondo me vorrebbe che gli chiedessi meno di quello che vorrei io. non gli chiedo più di tanto. Sono fuori al freddo, e non mi fa piacere. Poi non ti riposi abbastanza.

Tu hai iniziato a lavorare senza aver definito prima il costo. Soprattutto in amicizia, il costo deve essere definito prima.
Conflitto mio.

La lezione è parlare prima.
Il bruciore alle gambe mi preoccupa, e ho pensato che vorrei fare una visita in ospedale.

IL RESPONSABILE della tua vita sei tu.
La rabbia, quando la proviamo, è nostra.

Sei tu che cambi la tua vita.

Sutratma durante la notte si è disattivata.
Il cuore si è chiuso durante la meditazione trovata su YouTube
E il plesso si è attivato molto.

FEEDBACK: molto rinfrescato dopo gli esercizi, anche se compatti
Più energizzato.
Cuore calma e serenità.

...

17 gennaio 2023

Sono stata più tranquillo.
Digestione? Un po' meglio. Mi sono pesato, e rovisto sono dimagrito ancora. Sono 60 Kg, per 1,80 cm. di altezza.
La casa? Sabato mattina mi trasferisco, ma l'entusiasmo si è placato. Un po' di esitazione, perché non so cosa aspettarmi. Le cose sono già pronte.

Durante la sincro una resistenza nel cuore al sorriso, e a smettere di attaccare il corpo.
Resistenza anche la sorriso e invito alla base (iniziale) ad aumentare la massa muscolare, e prendere peso.

Porta il GIOCO e il divertimento in ogni aspetto e momento della giornata

FEEDBACK: mi sento bene.

...

19 gennaio 2023

Bene.

Al lavoro ieri si è manifestata la dinamica di essere fregato dagli altri. C'è un corso di formazione a cui dovevo partecipare. E ieri, mezz'ora prima di partecipare, il mio superiore mi ha detto che no partecipavo più.

Sopra di lui c'è un'altro (Davide), in ufficio, e si occupa delle cose più burocratiche. Penso di essere stato vittima di un'ingiustizia.

Gli altri, che non sono elettricisti, hanno fatto diversi corsi, ed io nemmeno uno.

Non mi da fastidio il fatto che non lo faccio, ma il fatto che gli altri lo fanno, e il fatto che io vengo escluso.

NON MI FIDO.

Non si piace a tutti. **Devi imparare la lezione fra attitudini e capacità.** Ma se tu non sei gentile, amichevole, ecc., puoi avere le migliori capacità, ma non è detto che ti scelgano.

Guarda e co prendi che dai blocchi che hai, non è facile per te, perché tendi ad essere introverso. Se vuoi avere persone con te, devi essere con loro. Se vuoi avere persone amichevoli, devi essere amichevole. Se vuoi avere fiducia, devi essere il primo a darla.

La legge del karma dice che se vuoi qualcosa nella vita, devi essere il primo a darla.

Creando le circostanze in te stesso, ne come interagisci con le persone

Se sei geloso e invidioso in questa situazione, devi imparare a lasciare andare. E devi imparare a comunicare, a praticare ad essere grato, e sorridere nel cuore, ombelico, cuore OMMH, Continuare a fare questo.

Serve di essere titolati a questo.

Quando il cuore è più grato, sei più pacifico, e gioioso, ecc.

QUANDO vai nella tua nuova casa. Ti suggerisco di partecipare a Toastmasters, per imparare a comunicare in modo più facile con le persone, per essere in grado di comunicare, in modo da non internalizzare sempre tutto, e sopprimere le tue emozioni. TI AIUTERÀ MOLTO.

Entri in una nuova community, e puoi farti dei nuovi amici.

FEEDBACK: bene. Mi sento più energico, e calmo mentalmente.

Suggerisco di continuare le pratiche, attivare ombelico e cuore, per avere le basi dell'energia più attivo e fluido, e questo porta cambiamenti interiori, anziché sentirti vittima, e così via.

Tu sei quello che porta il flusso nella vita, e questo porta guarigione anche allo stomaco

Lasciando andare molte cose, impara ad essere arrendevole e fluire.

Ricordati il sorriso.

Quando faccio OMPH? Da seduto, come in meditazione. Lo puoi fare anche mentre guidi, per incrementare, in aggiunta.

Impara a prendere la vita con leggerezza.

...

22 gennaio 2023

Sto bene. Ho avuto un po' di bruciore di stomaco perché ho mangiato un pezzo di dolce da un negozio.

Dopo l'ultima sessione ho mangiato molte schifezze perché la digestione era migliorata.

Mi sentivo poco sicuro venerdì, come se avessi perso sicurezza.

Entrato in ufficio sembrava che volessero farmi parlare un po' di più, con la scusa che parlo poco, e mi sono sentito un po' bloccato.
La sera mal di testa da schifezze mangiate

Il CUORE sorride? Già di più con il fatto di essere in casa nuova

FEEDBACK: mi sento più presente durante tutto il lavoro.

...

24 gennaio 2023

Mi trovo bene, un po' freddo.
Mi sento più tranquillo. Ho poco tempo, quindi.

Energia della casa? La sento pulita

Ombelico e OMPH? 2 volte al giorno. E ricordati di includere anche il cuore.

Da ieri ho un po' di mal di testa. Influenza o cervicale per il freddo.

FEEDBACK: ancora mal di testa, ma meno. Ma mi sento meglio.
Il freddo ti sta dando noia, ma dopo un altro po' di tempo dovresti sentirti meglio

È necessario trovare nuovi equilibri nella casa nuova.
Ricordati di sorridere molto, e di prendere la decisione ogni giorno, di goderti la vita quotidiana.

MANTENIMENTO: recruit people for Angie. Come suggerire un amico. Ripetere la BWS. Libro le 12 regole. Indicazioni di diversi servizi alla fine. FARE SERVIZIO. Ripetere alcuni seminari.

Suggerito fare mantenimento con sessioni di gruppo o individuali a cadenza settimanale.

