

## Un Piccolo Esercizio di 5 Minuti Per Aiutarti a Ritrovare l'equilibrio Interiore

Dal lontano **Giappone**, Paese di saggezza antica, ci arriva un piccolo aiuto.

Potremmo definirlo la nostra “isola deserta”, un'oasi di pace e tranquillità che in più ha il pregio di non durare solo pochi minuti, ma di donare un **benessere prolungato** che ti accompagnerà per l'intera giornata.

Tutto quello che devi fare è prenderti **cinque minuti** e fare l'esercizio che ti spiegheremo. Alla fine scoprirai che puoi affrontare ogni cosa con la massima tranquillità, perché avrai ritrovato il tuo equilibrio.

Il tutto si svolge con le **dita di una mano** con le quali applicare il metodo “Jin Shin Jyutsu”, un'antica tecnica terapeutica che **associa ad ogni dito un'emozione**.

Vediamo quali sono:

**POLLICE**: si associa alla **preoccupazione**, all'ansia che proviamo quando pensiamo alle tante cose da fare. Questo dito è collegato allo stomaco e alla milza.

**INDICE**: questo dito si associa all'emozione della **paura** ed è collegato ai reni.

**MEDIO**: il dito medio corrisponde alla **rabbia**, una sensazione molto negativa che si ripercuote su fegato e cistifellea.

**ANULARE**: per noi è il dito dell'amore poiché è qui che infiliamo la vera nuziale; ma secondo il metodo Jin Shin Jyutsu qui risiedono **tristezza** ed insicurezza. Questo dito è collegato ai polmoni.

**MIGNOLO**: il mignolo infine è il dito del cuore, e si associa alla **scarsa autostima**.

Come fare per sconfiggere tutte queste sensazioni negative? Eccoci alla spiegazione del **metodo**, che è molto semplice e puoi metterlo in pratica dove e quando vuoi.

Allarga la mano destra e **avvolgi la mano sinistra intorno al pollice**. Serralo fermamente per 1 o 2 minuti. Focalizza la sensazione associata e allontanala dalla tua mente.

**Prosegui con indice, medio, anulare e mignolo**. Poi cambia mano e ripeti gli stessi movimenti.

Quando ti senti particolarmente stressato, **tieni premuto il centro del palmo della mano** per sentirti subito meglio.

Ripeti l'intero esercizio una volta al giorno. Scoprirai che gli altri noteranno un grande cambiamento in te: apparirai più sereno, meno frenetico e riuscirai a goderti meglio i piccoli piaceri della vita.