RESTART Challenge

La sfida di 21 giorni per far ripartire la tua vita dal Punto Zero!

THE MASTER PLAN

The Master Plan

Il Piano Operativo – La Restart Challenge Routine

MATTINA, NEL LETTO:
1) **Pratica IO SONO**:
io sono jose
(respirando e sentendo il corpo)
ho 43 anni
abito a malta
sono nel letto adesso
Io sono [LA TUA NOTA DI FONDO]
Io sono [LE TUE 4 QUALITA' PRINCIPALI]
cosa voglio dalla giornata (intento per la giornata)
cosa voglio nella vita
coccole al bambino interiore

2) **5 Tibetani, 15 minuti di Pranayama, Meditazione Pura 5 min**

3) **Supercolazione: Frullato + integratori** [Proteina di piselli alla vaniglia, Proteine della Canapa, sciroppo d'acero, finocchio, fieno greco, cannella, spirulina, chlorella, matcha - **integratori per la ghiandola pineale**: Neem, haritaki, skate liver oil, erba di grano]
4) 3h di lavoro - se hai tempo libero, LEGGI LIBRI (Ama e Arricchisci Te Stesso, Metamedicina + altri nell'Area Membri), oppure FORMATI con le risorse nell'Area Membri, oppure altro tipo di formazione che ti porta verso il tuo sogno.

6) 30 minuti di allenamento fisico
7) PRANZO vegetariano, con abbondanti verdure cotte (no carne, no pesce)
8) Riposo di 20-30 min con **Riprogrammazione Energetica del Punto Zero del Nuovo Inizio** (che trovi nell'Area Membri)
9) 3h di lavoro (o lettura/formazione)

Copyright © 2020 RicchezzaVera.com

SERA, ore 20:20 - Preghiera del Cuore della Gratitudine (che trovi nell'Area Membri), poi Preghiera per la connessione PadreCielo-MadreTerra (Metodo Inception Avanzato) con questi inserimenti:

- **Io mi amo e mi accetto**
- Io sono me stesso – io sono libero, io sono fiducioso
- io ho fiducia in me stesso e in Dio
- io sono guarito, il mio corpo è sano e forte
- **Io accetto l'abbondanza di denaro** in cambio dei miei servizi
- Io ho il **cuore aperto**
- Ho perdonato me stesso e i miei genitori
- Recupero tutta la mia **energia maschile di azione, struttura e conclusione dei progetti** (inizio progetto, contenuto, chiusura)
- **io sono in pace con me stesso, con Dio e con il mondo**
- io **mi connetto al cuore** per dare valore alle persone con amore.
- Io sono il Creatore della mia realtà e mi sintonizzo consapevolmente su una realtà in cui c'è guarigione, libertà, onestà, pace e giustizia divina, abbondanza
- I sono al servizio di Dio Padre Madre e agisco guidato e sostenuto dal loro amore in tutti i progetti

Dopo la preghiera si guarda per l'ultima volta lo smartphone e si va a letto con un libro, finchè non ci si addormenta.
(V. integratori per la notte: magnesio + B6, 5http)
DIARIO DELLA GRATITUDINE: Lista delle 5 cose di cui sei grato per la giornata appena passata

---

NOTA: non distribuire questo report. Se vuoi far fare questo percorso a parenti o amici, condividi loro il link di accesso al Restart Challenge, così possono accedere a tutto il programma:

ricchezzavera.com/restartchallenge

Anzi, ti incito proprio a condividere tutto il programma: tantissime persone hanno un bisogno enorme di queste vitali informazioni. Grazie per il tuo contributo.

Copyright © 2020 RicchezzaVera.com