

# 12 buone abitudini per la tua Armonia e Benessere secondo il Tantra, lo Yoga e l'Ayurveda

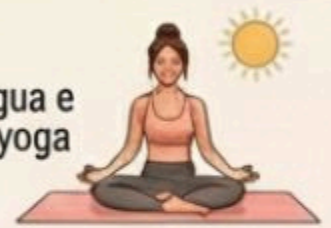
## 1 Risveglio e Luce Solare

Inizia la giornata con la luce naturale del sole per rigenerare gli occhi e sintonizzare i ritmi circadiani.



## 2 Rituali del Mattino

Pratica **Dinacharya**: pulizia di lingua e naso, seguita da 10-20 minuti di yoga o meditazione per o e mente.



## 3 Nutrimento Consapevole

Mangia pasti sani e nutrienti a orari regolari, seduta e con calma, per favorire una buona digestione e assorbire Prana.



## 4 Camminata Digestiva

Concediti una breve camminata di 10 minuti dopo i pasti per facilitare la digestione e l'equilibrio.



## 5 Attività Fisica Regolare

Impegnati in un'attività sportiva regolare per mantenere il corpo forte e l'energia vitale alta.



## 6 Yoga Nidra al Tramonto

Pratica Yoga Nidra al tramonto, al ritorno dal lavoro o prima di dormire, per un profondo rilassamento e rigenerazione.



## 7 Ultimo Pasto Anticipato

Consuma l'ultimo pasto almeno 4 ore prima di coricarti per dare tempo al corpo di digerire e riposare.



## 8 Lettura Spirituale

Dedica 10 minuti alla lettura di un libro spirituale o ispirante prima di dormire per nutrire l'anima.



## 9 Ritmo del Sonno

Cerca di andare a letto sempre alla stessa ora per sincronizzare il tuo orologio biologico.



## 10 Camera da Letto Senza Schermi

Rendi la camera da letto un santuario sacro: niente schermi accesi per un riposo profondo e indisturbato.



## 11 Connessioni Sacre

Coltiva relazioni autentiche, connessioni profonde e un'intimità sacra e tantrica per il benessere emotivo.



## 12 Offerta di Luce

Ogni giorno, dedica un'offerta simbolica di luce per te stessa e per gli altri, come gesto di gratitudine e consapevolezza.

