

Tabella di Lettura Bio-Analogica: quando la frequenza si fa sintomo

Frequenza in Disequilibrio	Stato Emotivo Prevalente	Possibile Lettura Bio-Analogica del Sintomo
<p>Eccesso di BETA ALTO (Stress cronico, iper-vigilanza)</p>	<p>Ansia, "devo tenere tutto sotto controllo", paura del futuro, incapacità di staccare la spina.</p>	<p>Sintomi Digestivi: Difficoltà a "digerire" la realtà o i bocconi amari.</p> <p>Tensioni Muscolari (Collo/Spalle): Portare pesi eccessivi, eccesso di responsabilità mentale.</p> <p>Mal di testa tensivi: Troppa pressione nei pensieri.</p>
<p>Carenza di ALPHA (Incapacità di rilassarsi)</p>	<p>Rigidità mentale, mancanza di piacere, sensazione di essere sempre "in apnea".</p>	<p>Respiro corto o affannoso: Paura di prendere la vita a pieni polmoni.</p> <p>Problemi della pelle: Conflitti di contatto o separazione (la pelle è il nostro confine con l'esterno, che diventa rigido).</p>
<p>Blocco in THETA Negativo (Rimuginio, traumi passati)</p>	<p>Nostalgia dolorosa, vittimismo, paure irrazionali profonde, senso di colpa antico.</p>	<p>Stanchezza Cronica: L'energia vitale è drenata dal passato.</p> <p>Disturbi del Sonno/Incubi: L'inconscio cerca di elaborare conflitti non risolti durante la notte.</p> <p>Questioni Autoimmuni: Conflitti profondi di svalutazione o colpa (attacco contro sé stessi).</p>
<p>Carenza di DELTA (Mancanza di sonno profondo)</p>	<p>Esaurimento totale, burnout, sensazione di non avere mai le forze per ricominciare.</p>	<p>Lentezza nella guarigione: Ferite o malattie che faticano a risolversi.</p> <p>Dolori diffusi (es. tipo fibromialgico): Il corpo non riesce ad accedere alla fase di "riparazione notturna" dei tessuti, il dolore diventa il segnale di un sistema esausto.</p>

Comprendere il legame tra le nostre frequenze cerebrali, le emozioni che proviamo e i sintomi che manifestiamo ci restituisce un enorme potere. Non siamo spettatori passivi dei nostri stati d'animo. Attraverso la consapevolezza e pratiche mirate, possiamo imparare a "cambiare stazione" e sintonizzarci sulla frequenza del benessere.

Ascolta il tuo corpo: sta cercando di dirti a quale frequenza stai vibrando