

# Neuro-Sleep



# Neuro-Sleep

## **Dormire è uno dei bisogni più importanti.**

Un sonno buono e sufficiente è importante per poter funzionare bene e previene i disturbi della memoria. Il sonno regola gli zuccheri nel sangue e riduce la probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2. Un sonno insufficiente può favorire l'insorgere di malattie cardiache, ictus, depressione e persino cancro.

La resistenza al cambiamento deriva dalla necessità di proteggere ciò che abbiamo appreso attraverso la nostra esperienza di vita. Se non possiamo vivere secondo ciò che abbiamo imparato, ci stressiamo.

Questa risposta allo stress si ripercuote in molti, se non in tutti, gli ambiti della vita. Lo stress porta a un cambiamento degli ormoni e della chimica associata nel nostro corpo. Questo miscuglio di ormoni dello stress impedisce una buona ripresa dalle sfide quotidiane. Si accumula fino a diventare un problema.

## **A questo punto, il sistema nervoso è altamente sensibile e allo stesso tempo esausto.**

Il risultato è una reazione che non può essere espressa, ma che continua a influenzare il sistema nervoso. Diventa reattivo e non è più in grado di bilanciare tutte le sue diverse componenti.

Con il tempo, questo modello di comportamento diventa un'abitudine. Una volta consolidata l'abitudine, il sistema nervoso è costretto a ripetere automaticamente lo schema in circostanze diverse.

## **Si ha così la “sindrome da reazione sensibile”.**

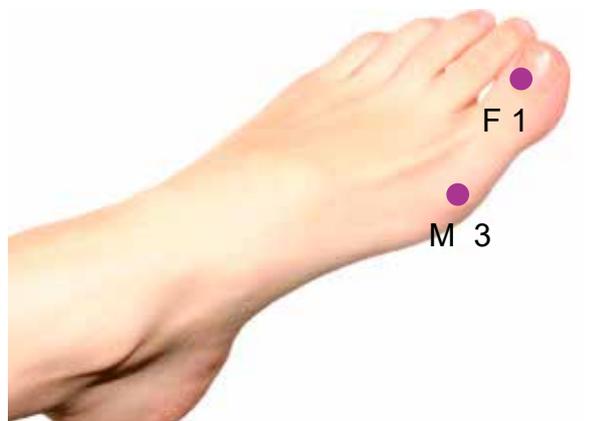
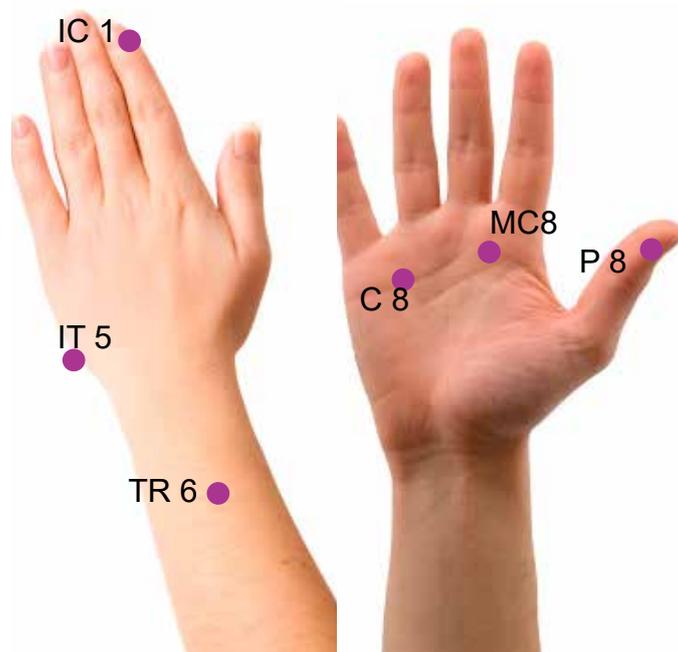
### **Il tempo come arma**

Una cosa che cerchiamo di fare per sfuggire all'attività di reazione è distorcere il nostro rapporto con il tempo. Dal punto di vista energetico, possiamo cambiare il modo in cui usiamo l'energia in modo da non poter accedere a certi ricordi o esperienze. Il problema è che quando lo facciamo, dobbiamo mantenere il nuovo schema per sopprimere i vecchi schemi.

Ciò significa che i nostri sistemi energetici sono compromessi e hanno una capacità molto inferiore. Finché questa compensazione non viene modificata, gli schemi energetici rimangono disfunzionali.

Un buon modo per resettare la componente “tempo” dell'evitamento dello stress è quello di utilizzare i punti orari del sistema di agopuntura.

	I punti orari
Polmone 3-5	Polmone 8
Intestino Crasso 5-7	Intestino Crasso 1
Stomaco 7-9	Stomaco 36
Milza 9-11	Milza 3
Cuore 11-13	Cuore 8
Intestino Tenue 13-15	Intestino Tenue 5
Vescica 15-17	Vescica 66
Rene 17-19	Rene 10
Maestro d. Cuore 19-21	Maestro d. Cuore 8
Tri. riscaldatore 21-23	Tri. riscaldatore 6
Vescica Biliare 23-1	Vescica Biliare 41
Fegato 1-3	Fegato 1





## Procedura di azzeramento del tempo

Il sistema tempo-energia può essere resettato toccando alcuni punti di agopuntura, ma solo in un certo ordine.

A sinistra potete vedere i punti di ripristino del tempo in una tabella.

La caratteristica principale di questo sistema energetico è che riorganizza il flusso energetico del tempo locale.

In altre parole, si deve partire dall'ora corrente e percorrere in senso orario tutti gli altri punti, terminando con i punti dell'ora corrente.

Ad esempio, se si vuole reimpostare il ciclo tempo-energia alle 16.00, si inizia con i punti che si riferiscono alle 16.00. (Vescica 66).

**Toccare i punti su entrambi i lati del corpo.**

### Per il jet lag

Questo punto può essere ripristinato prima e dopo il viaggio. Dopo aver viaggiato attraverso diversi fusi orari, il sistema energetico non è in grado di effettuare il pas saggio così rapidamente e può impiegare fino a 14 giorni per rigenerarsi.

Se siete atterrati nel vostro Paese d'origine alle 22.00, toccate i punti che hanno a che fare con le 22.00. (TR 6).

Continuare a picchiettare i punti nell'ordine del ciclo naturale del tempo. Terminare toccando il punto iniziale. (TR 6).

### Lavorare a turni

Anche gli spostamenti temporali più piccoli dai cicli diurni a quelli notturni possono essere ripristinati, ma devono essere ripetuti con maggiore frequenza.

Ad esempio, se il vostro lavoro inizia alle 12 di sera:

Toccare prima il punto relativo a quell'ora (VB 41).

Continuare a picchiettare tutti i punti in sequenza fino a terminare picchiettando nuovamente il punto originale.

Potrebbe essere necessario ripetere l'operazione la sera successiva, finché il ciclo del sonno non ritorna a una sequenza regolare.

Se gli orari dei turni cambiano, ripetere la procedura sopra descritta fino all'ora in cui ci si vuole svegliare al mattino, per esempio alle 7 del mattino.

### Disorientamento dovuto alla mancanza di sonno

Se una persona è rimasta sveglia per più di 24 ore, il suo orologio può sbilanciarsi e deve essere resettato. Per resettare il ciclo tempo-energia in queste circostanze, iniziare dal punto relativo all'ora in cui ci si vuole svegliare.

Poi procedete come descritto sopra.

Questo vale per tutte le influenze che disturbano il ritmo del sonno.

**College of Neuro-Training Administration**  
**PO Box 416 Deloraine, Tasmania. Australia**  
**College of Neuro-Training**  
**[www.collegeofneuro-training.com](http://www.collegeofneuro-training.com)**  
**[collegeofnt@gmail.com](mailto:collegeofnt@gmail.com)**  
**Ph: Australia: 1300 682 655**