



*Energia e
abbondanza*

PERCORSO DI TRASFORMAZIONE

www.humandesignhub.it

*Sblocca il tuo potere di manifestare
prosperità*

Durata: 3 mesi (12 settimane)

Struttura: 1 sessione individuale a settimana
(60 min) + esercizi quotidiani

Strumenti: Journaling, Meditazione,
Breathwork, Kundalini Yoga, Affermazioni,
Lavoro Energetico

Obiettivi del percorso

- ✦ Identificare e trasformare le credenze limitanti legate al denaro
- ✦ Espandere la propria capacità di ricevere abbondanza con il corpo e la mente
- ✦ Riprogrammare il subconscio attraverso affermazioni e tecniche quantistiche
- ✦ Attivare il flusso energetico con Kundalini Yoga e Breathwork
- ✦ Aprirsi a nuove opportunità finanziarie con fiducia e leggerezza

01 Mese

CONSAPEVOLEZZA E RIPROGRAMMAZIONE

Obiettivo: Riconoscere e destrutturare i blocchi interiori legati al denaro

Settimana 1 - Osservare il proprio rapporto con il denaro

- Test sulle credenze limitanti
- Journaling: “Qual è la mia attuale storia sul denaro?”
- Meditazione: “Osserva la tua relazione con l’abbondanza”

Settimana 2 - Il potere delle affermazioni

- Creazione di nuove affermazioni personalizzate
- Esercizio di specchio: ripetere affermazioni guardandosi negli occhi
- Kundalini Yoga: “Kriya per rilasciare il passato”

01 Mese

CONSAPEVOLEZZA E RIPROGRAMMAZIONE

Obiettivo: Riconoscere e destrutturare i blocchi interiori legati al denaro

Settimana 3 - La fisica quantistica dell'abbondanza

- Comprendere il concetto di collasso della funzione d'onda
- Esercizio: Agire "come se" si fosse già nella realtà desiderata
- Breathwork per il rilascio dei blocchi emotivi

Settimana 4 - Integrare la nuova identità

- Journaling: "Chi sono io nella mia versione abbondante?"
- Meditazione guidata: "Allinearsi con il campo quantico"
- Pratica quotidiana di visualizzazione e gratitudine

02 Mese

ATTIVARE L'ENERGIA DELL'ABBONDANZA

Obiettivo: Sintonizzarsi energeticamente con la prosperità

Settimana 5 - Il corpo come magnete dell'abbondanza

- Kundalini Yoga: "Kriya per la prosperità"
- Respiro di fuoco per sbloccare il chakra del plesso solare
- Esercizi di embodiment per "sentire" l'abbondanza nel corpo

Settimana 6 - Espandere la capacità di ricevere

- Journaling: "Dove mi auto-saboto nella ricezione?"
- Meditazione del cuore aperto
- Pratica della "lista delle benedizioni" (accorgersi dell'abbondanza presente)

02 Mese

ATTIVARE L'ENERGIA DELL'ABBONDANZA

Obiettivo: Sintonizzarsi energeticamente con la prosperità

Settimana 7 - Creare una nuova realtà finanziaria

- Lavoro sulle emozioni legate al denaro
- Scrivere la propria “lettera al futuro sé abbondante”
- Meditazione: “Entrare nel campo delle infinite possibilità”

Settimana 8 - Dissolvere la paura della ricchezza

- Tecnica del Tapping (EFT) per sciogliere paure finanziarie
- Kundalini Yoga: “Kriya per eliminare le paure profonde”
- Breathwork per liberare tensioni e attivare il sistema nervoso parasimpatico

03 Mese

AZIONE E MATERIALIZZAZIONE

Obiettivo: Tradurre la trasformazione interiore in risultati concreti

Settimana 9 - Agire con fiducia

- Esercizi pratici per prendere decisioni finanziarie allineate
- Journaling: “Qual è il passo più coraggioso che posso fare oggi?”
- Meditazione per la chiarezza mentale

Settimana 10 - Il flusso dell'abbondanza nella vita quotidiana

- Pratica del “Denaro come Energia” (dare per ricevere)
- Rituale del portafoglio energetico (pulizia, armonizzazione, intenzione)
- Breathwork per radicare la fiducia nel proprio valore

03 Mese

AZIONE E MATERIALIZZAZIONE

Obiettivo: Tradurre la trasformazione interiore in risultati concreti

Settimana 11 - Ancorare il nuovo paradigma

- Revisione dei progressi e celebrazione delle vittorie
- Creazione di un “mantra personale di abbondanza”
- Kundalini Yoga: “Meditazione per il successo”

Settimana 12 - Integrazione e manifestazione finale

- Pratica della gratitudine e consolidamento delle nuove abitudini
- Vision Board della nuova realtà finanziaria
- Sessione di chiusura: “Chi sei diventato in questo percorso?”



BONUS INCLUSI

- ✓ Audio di Meditazioni Guidate per riprogrammare il subconscio
- ✓ PDF con esercizi di journaling e affermazioni
- ✓ Playlist energetiche per il breathwork e la pratica yoga
- ✓ Supporto Whatsapp per dubbi e condivisioni

COSTO:

2500 € da versare in una soluzione unica o in 2 soluzioni

www.humandesignhub.it

