



HERMOSTO

1. Stimuloimme keskushermostoasi, jonka seurauksena **silmät** tulevat vahvemmiksi, **korvat** herkemmissä ja **tuntoaistisi** normalisoituvat.

Mitä olet toistaiseksi havainnut?

2. Kun **sisuspunos** palautuu normaaliksi, **ruoansulatus** tehostuu, etkä enää ota kaikkea niin vakavasti. Pystyt jälleen rentoutumaan ja haluat ottaa päiväunia. Hyvä, sillä lepo auttaa sinua tervehtymään.

Voitko rentoutua paremmin?

3. **Sukupuolielinten** hermojen stimulointi elvyttää aluetta välittömästi.

Joko olet huomannut?

4. Huomaat ruokahalusi palautuvan, tehokkaamman eliminaation, rentouden, paremman unenlaadun ja levollisuuden.

Mitä olet huomannut?

Tämän lukeminen yhä uudelleen on osa hoitoasi ja parantaa mahdollisuuttasi hyvään tulokseen.

1

2

3

4

5

6

7