

Răspunde la aceste întrebări care te vor ajuta să identifici dacă ai nevoie de o abordare holistică:

Simptome și tratamente actuale:

1. Reveniți frecvent la medic cu aceleași probleme de sănătate, chiar dacă urmați tratamentul recomandat?
2. Luați medicamente de luni sau ani de zile fără să observați o îmbunătățire reală și pe termen lung?
3. Aveți senzația că tratamentele clasice vă ameliorează doar simptomele, fără să rezolve cauza reală a problemei?
4. Suferiți de efecte secundare ale medicamentelor care vă afectează calitatea vieții?

Energie și vitalitate:

5. Vă treziți obosit/obosită dimineața, chiar după o noapte de somn?
6. Simțiți că vă lipsește energia și vitalitatea pe care o aveți odinioară?
7. Aveți nevoie de cafea, dulciuri sau stimulente pentru a trece prin zi?

Stare emoțională și mentală:

8. Vă confrunțați frecvent cu stres, anxietate sau stări depresive?
9. Simțiți că emoțiile negative vă afectează sănătatea fizică?
10. Aveți dificultăți în a gestiona gândurile negative sau temerile legate de sănătate?

Stilul de viață:

11. Știți că alimentația dvs. nu este sănătoasă, dar nu reușiți să faceți schimbări durabile?
12. Consumați frecvent alimente procesate, zahăr sau fast-food?
13. Duceți un stil de viață sedentar, cu puțină mișcare fizică?

Simptome cronice:

14. Suferiți de probleme digestive recurente (balonări, constipație, dureri abdominale)?
15. Aveți alergii, intoleranțe alimentare sau probleme de piele cronice?
16. Vă confrunțați cu dureri cronice, inflamații sau probleme autoimune?

Dorința de schimbare:

17. Sunteți dispus/dispusă să vă implicați activ în procesul de vindecare și să faceți schimbări în stilul de viață?
18. Căutați soluții naturale și mai puțin invazive pentru problemele dvs. de sănătate?
19. Doriți să înțelegeți cauzele profunde ale bolilor dvs., nu doar să ascundeți simptomele?
20. Visați la o viață cu mai multă energie, echilibru și o sănătate optimă pe termen lung?