

“RIGENERAZIONE PERSONALE SIGNIFICA GUARIGIONE, MOLTO PRIMA DI AMMALARSI”

Benvenuti nel mondo SOLEMON, l'Istituto per l'ottimizzazione delle prestazioni e la rigenerazione fisica e mentale.

Se questi tre punti sono in cima alla tua lista dei desideri, sei invitato a proseguire.

1. Felicità
2. Salute
3. Performance

Qui puoi scoprire...

1. Come recuperare più energia.
2. Come puoi iniziare la tua cultura rigenerativa.
3. Perché tutto parte dalla propria testa.

Diamo un'occhiata più da vicino a tutto questo. Se ti dovessi mai chiedere cosa può fare la rigenerazione per te, guarda questa foto.

La maggior parte dei trainer spiega come utilizzare meglio le proprie energie. Noi di SOLEMON, invece, ti mostriamo come recuperare l'energia che hai già utilizzato e mantenerla. La parola “rigenerazione” ha un ruolo centrale nella nostra filosofia.

Perché diamo per scontato che vuoi vivere una vita sana e produttiva fino alla terza età.



Purtroppo, di solito le persone hanno bisogno che accada qualcosa di negativo per lavorare su sé stesse e per uscire dalla loro dolorosa routine. È qui che entra in gioco la rigenerazione.

È chiaro che sei invitato a fare qualcosa che non corrisponde a ciò che la maggior parte delle persone là fuori sta facendo attualmente.

Se vuoi saltare in lungo, devi eseguire una bella rincorsa!

Questa “rincorsa” per il nostro organismo viene chiamata Rigenerazione. Si tratta in dettaglio della tua salute, della tua forza mentale, del tuo rendimento, della tua gioia di vivere e della tua qualità di vita.

La rigenerazione, ovviamente, non accade automaticamente, come molti credono. Negli ultimi 50 anni, infatti, abbiamo completamente dimenticato di occuparcene.

La rigenerazione è un'arte

e allo stesso tempo un viaggio sensibile e gioioso con te stesso. Si tratta esclusivamente di te stesso e di portarti al tuo equilibrio personale.

Ogni giorno viviamo cose che cercano di farci perdere l'equilibrio.

La rigenerazione si occupa di come ripristinare l'energia esaurita. Non funziona né con il “soft doping” (tranquillanti, eccitanti, alcool, sonniferi...) né con altre scorciatoie.

Per me si pone anche la domanda se vuoi generare più energia e mantenerla a lungo. Alcuni artisti, top performer e atleti di alto livello utilizzano già elementi rigenerativi non solo per stare bene, ma anche per mantenere tale stato.



Il Team SOLEMON collabora con campioni mondiali e olimpici, con top manager di alto livello e insegna rigenerazione all'Università. Tanti anni di esperienza fanno la differenza e sono una garanzia.

Le persone moderne come me e te vanno a pieno ritmo ogni giorno. Ma chiedi a te stesso e a chi ti sta intorno se stiamo prestando abbastanza attenzione a reintegrare le nostre riserve energetiche.

Le iniziative per la ricostituzione dell'energia iniziano di solito troppo tardi. A questo punto non si tratta più di rigenerazione. Si tratta di riabilitazione. E questo non piace a nessuno.

SOLEMON punta tutto sulla tempistica, sul giocare d'anticipo

in modo proattivo e preventivo. Un atleta di alto livello non inizia ad allenarsi solo il giorno della gara.

Il ripristino delle tue riserve energetiche - fisiche e mentali - è il punto centrale e allo stesso tempo la chiave per una performance duratura, per una buona salute e una gioia di vivere. Ora comincia l'importanza dell'aspetto mentale, che sta al centro della rigenerazione.

Ed è proprio questo che possiamo imparare, anzi dobbiamo imparare di nuovo.

La consapevolezza verso il recupero energetico è andata persa nella nostra corsa frenetica verso il "più alto, più veloce, più lontano...".

Lo sport di alto livello ci ha insegnato che l'uomo è tanto capace di prestazione quanto di rigenerazione. In altre parole, la capacità di performance e la capacità di rigenerazione sono i due poli della vita.

Sono interdipendenti e lavorano insieme come il pendolo di un orologio, e questo accade giorno dopo giorno e non solo una volta durante un weekend wellness, che ci concediamo quando siamo esausti.



Ciò significa che chi ottiene grandi risultati prestativi è invitato anche a preoccuparsi di reintegrare le proprie riserve energetiche, facendo cose che le rigenerino in modo sostenibile. E questo non significa solo un menù stuzzicante, un buon bicchiere di vino o un po' di intrattenimento.

Molti di noi consumano ogni giorno molta più energia di quella che producono. Il deficit che ne deriva causa inevitabilmente dei problemi nel tempo. Conosci già questi problemi. Mal di schiena, problemi di stomaco, intolleranze, mal di testa, problemi ad addormentarsi o a dormire, irritabilità, stanchezza costante, testa calda e piedi freddi, abuso di alcol, ecc...

Probabilmente ti vengono in mente altri sintomi e conosci persone che hanno queste problematiche.

La nostra società sta attualmente soffrendo enormemente per le malattie sopra descritte e le loro conseguenze. L'energia - o la vitalità - delle persone sta diminuendo rapidamente e stiamo diventando sempre più suscettibili a maggior malessere.

Tutto inizia nella mente.

Immagina un tennista che pensa sempre e solo a ciò che non sa fare, non vincerà. Molte persone pensano sempre e solo a ciò che non va bene per loro. Questa mentalità non solo le rende sgradevoli, ma le fa anche ammalare, è la logica conseguenza.

L'uscita da questa situazione - dalla mancanza di consapevolezza alla consapevolezza della qualità, come la chiamiamo noi - è quindi il primo passo più importante.

Questo passaggio deve essere supportato. In media, una persona ha 60.000 pensieri al giorno. E, come si può immaginare, molte cose vanno storte. Di norma non si tratta di pensieri positivi e costruttivi, che sono invece quelli che ci aprono la porta verso il miglioramento.



Come ho detto, le soluzioni e il cambiamento partono sempre dalla mente. Non c'è una scorciatoia o un modo di aggirare ciò.

Solo dopo aver compreso la necessità rigenerativa allora avrai bisogno di scarpe da corsa, di una dieta priva di glutine, di un tappetino per lo yoga, di meditazione o forse anche di bagni di ghiaccio, di esercizi speciali per la schiena o di esercizi di destressing mentale, ecc...

Ma attenzione, da questo punto scatta la tua individualità.

La rigenerazione deve essere personalizzata e non è mai uno standard. Non bisogna agire troppo frettolosamente, perché non tutti gli articoli delle riviste specializzate che conosciamo o i consigli ben intenzionati sui social media sono adatti a te.

Cerca un supporto competente, perché l'esperienza professionale vale di più rispetto a ciò che puoi ricevere da internet, che spesso è una tendenza o una moda. Ripristinare il tuo equilibrio - la tua energia - ai vari livelli della prestazione sarà quindi il primo passo verso un rendimento stabile e una sensazione di gioia di vivere completamente diversa.

Il tuo organismo reagisce in modo estremamente sensibile. In equilibrio ci sentiamo bene, in disequilibrio crolliamo rapidamente a livello fisico e mentale.

Il rapido miglioramento del rendimento, della salute e del benessere è possibile solo se ci si pone la domanda onesta: "Cosa manca al mio equilibrio nei 7 livelli essenziali?".

Le attuali unilateralità sono diffuse, ma non sono mai positive, perché sono antibiotiche. Anche il "soft doping" quotidiano non aiuta a lungo. Troppe persone hanno bisogno di stress, di caffè o di alcol per funzionare. La nostra modalità di battaglia costante nell'organismo umano è nota come dominanza adrenalina.

E poi tali persone vogliono comunque rilassarsi e riposare.



Ma può funzionare ciò?

Sì, è possibile se utilizziamo tutti i 7 livelli nel corpo a nostro vantaggio. Gli interventi isolati, attualmente molto diffusi, non sono utili, perché la catena si rompe nell'anello più debole. L'approccio olistico fa la differenza.

Solo quando riusciamo ad aggiungere ciò che manca e a ripristinare l'omeostasi, recuperiamo le forze. Questo dovrebbe, anzi deve essere l'obiettivo di tutti noi.

SOLEMON ti aiuterà a diventare o a rimanere efficiente, a essere in buona salute fisica e mentale e a garantirti una grande qualità di vita. Nel corso di 35 anni sono state effettuate oltre 1000 settimane di seminario, dalle quali è emersa una filosofia ben fondata.

Si intende un equilibrio perfetto, lontano da dogmi o ideologie che inondano il mercato. La conoscenza da sola non basta, si tratta di concretizzare, ovvero di mettere in pratica.

Solo quando riesci a integrare la rigenerazione olistica nella tua vita ...

Rendi possibili i miracoli.

Miracoli? Sto parlando di atleti di alto livello che stavano affrontando la fine della loro carriera e sono tornati in ottima forma in un arco di tempo molto breve...

Sto parlando di manager che, nonostante i farmaci, si sono trovati in una spirale negativa simile al burnout e hanno superato la loro crisi...

Sto parlando di persone comuni che erano troppo stanche per cambiare qualcosa e che poi hanno ritrovato la loro energia vitale.

E ora torniamo a te e alla tua energia.



Osserva quanto sono vigorosi, sani e attivi i bambini piccoli: vivono in un surplus energetico. Nascono con un perfetto equilibrio.

- Prova a immaginare che, una volta adulti, il nostro squilibrio muscolare ci costa fino a 30% della nostra energia giornaliera.
- Siamo tutti esseri alcalini, ma dalla gioventù in poi viviamo quasi esclusivamente una vita stressata e iper acidificata.

Come puoi immaginare, la tua cultura personale della rigenerazione non va confusa con il wellness, l'equilibrio tra lavoro e vita privata o altre tematiche legate all'intrattenimento. La rigenerazione è la base essenziale della tua performance e della tua salute. Essa è paragonabile alla respirazione, cioè alla base del tuo essere.

Più livelli - come l'alimentazione, il metabolismo, l'esercizio fisico, la muscolatura, il sistema nervoso, il cervello e lo stress e così via - includiamo in questo equilibrio rigenerativo, migliore sarà la nostra posizione e più staremo bene.

La qualità del tempo attuale incoraggia tutti gli sforzi per passare dalla conoscenza alla realizzazione. Lo vediamo al di fuori, molte cose vecchie e tradizionali si stanno sgretolando e siamo chiamati a sviluppare una nuova consapevolezza.

Le persone hanno bisogno di una scintilla iniziale, che non deve per forza partire dalla sofferenza, ma che potrebbe essere ottenuta molto prima con un passo consapevole.

Questo è esattamente ciò che la rigenerazione olistica vuole offrirti.

Non vedo l'ora di incontrarti. Perché?
Perché insieme è molto più semplice.

Il tuo Team SOLEMON
Franz, Luca, Linda e Jens



Scan me!