



Audio AFF

Guida alla registrazione della tua affermazione

L'audio AFF nasce da una tua affermazione. Registri la tua voce per circa 30 secondi mentre ripeti una frase breve che hai scelto tu. A partire da quella registrazione prepariamo il tuo audio personalizzato di circa 24 minuti.

Questa guida ti accompagna nei passaggi: come scegliere la frase e come prepararti e come registrare e inviare il file.

Che cosa avviene con la registrazione. Il file viene elaborato a partire dai suoni vocali che produci nel momento in cui registri l'affermazione. Non si tratta di una valutazione della tua voce e non viene confrontato con altri file. Per questo conta molto lo stato in cui sei mentre registri.

Perché la preparazione conta

Il risultato dipende dall'atto consapevole con cui scegli e pronunci la frase. L'audio è un mezzo che accompagna l'intenzione che lo genera.

Una frase efficace unisce due elementi:

- **Intenzione chiara.** Il pensiero dà direzione e struttura: è il punto su cui orienti l'attenzione.
- **Emozione stabile e positiva.** L'emozione dà intensità e continuità: è ciò che rende la frase vissuta e non solo detta.

Quando attenzione ed emozione vanno nella stessa direzione la voce lo mostra: il tono è fermo e il ritmo è regolare e la frase suona come qualcosa che per te è già vero. È questo lo stato che ti proponiamo di portare nella registrazione.

1. Scegli la tua frase

Serve un'affermazione molto breve: idealmente non più di 6 parole. Scrivila al presente e in forma positiva e come se fosse già realizzata. Evita formule come "entro", "sarò" o "vorrei". Funzionano meglio "Io sono", "Io vivo" e "Io scelgo".

Ecco alcuni esempi per orientarti. Leggili ad alta voce dopo qualche respiro e scegli quello che ti dà calma e certezza e ti fa sentire a casa. Puoi anche scriverne uno tuo.

Valore di sé	"Mi do valore. Scelgo me." "Io mi scelgo. Io valgo."
Centratura	"Sono al centro della mia vita." "Mi basto."
Rispetto di sé	"Mi amo, mi rispetto, mi affermo." "Dentro di me trovo approvazione."
Sicurezza	"Sono sicura." (al maschile: "Sono sicuro.") "Mi sento completa, libera, radicata." (al maschile: "completo, libero, radicato")

Scrivi la frase su un foglio. Lo terrai con te per tutto il periodo di ascolto.

2. Crea un momento dedicato

Dedica pochi minuti in cui respiro e corpo e attenzione e emozione sono orientati nella stessa direzione. Scegli un luogo silenzioso dove nessuno ti interrompe.

Respirazione quadrata (almeno 3 minuti).

1. Inspira dal naso contando fino a 4.
2. Trattieni il respiro contando fino a 4.
3. Espira contando fino a 4.
4. Trattieni i polmoni vuoti contando fino a 4.

Per aiutarti puoi visualizzare un quadrato: ogni fase del respiro completa un lato e i quattro lati hanno la stessa lunghezza. Se il 4 risulta troppo breve o troppo lungo adatta il conteggio a 3 o 5. L'importante è un ritmo comodo e stabile che ti faccia sentire centrato e presente e calmo.

3. Registra

Ripeti la tua frase per circa **30 secondi** come un mantra: una ripetizione dopo l'altra e senza interruzioni. Non recitarla: vivila. Il tono deve esprimere:

- certezza, come se fosse già vero
- equilibrio
- presenza
- gratitudine ed emozione stabile

Indicazioni tecniche

- Scegli un luogo silenzioso e senza rumori di fondo.
- Evita soffi diretti sul microfono.
- Tieni il telefono in orizzontale.
- Tieni il microfono a circa 20 o 30 cm dal viso.
- Usa l'applicazione registratore del telefono.

4. Invia il file

Allega il file della registrazione su WhatsApp al **328 126 5841**. Se preferisci puoi scriverci anche a **info@bioquantum.it**. Indica il tuo nome e l'ordine a cui il file si riferisce.

Come ascoltare l'audio

Quando ricevi l'audio ascolta in un luogo tranquillo con **cuffie con filo**: il Bluetooth non è adatto perché altera il segnale sonoro. Tieni con te il foglio con la tua frase. La durata è di circa 24 minuti: scegli un momento in cui puoi restare senza interruzioni.

L'audio AFF è un prodotto destinato al benessere generale e non è un dispositivo medico. Non è destinato alla diagnosi o al trattamento o alla cura o alla prevenzione di malattie e non sostituisce il parere di un medico o di altri professionisti sanitari qualificati. In presenza di condizioni mediche o terapie in corso consulta il tuo medico. Guida a cura di Bioquantum, Ottobre 2026.