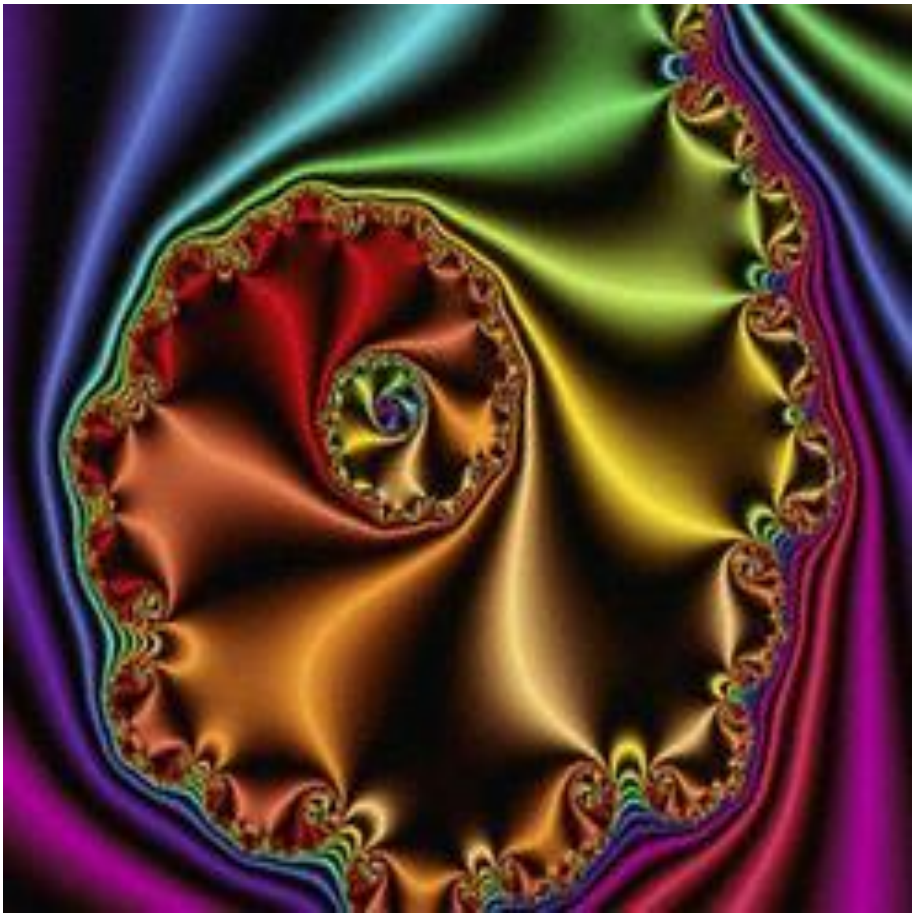
Micaela Vannucchi & Associati

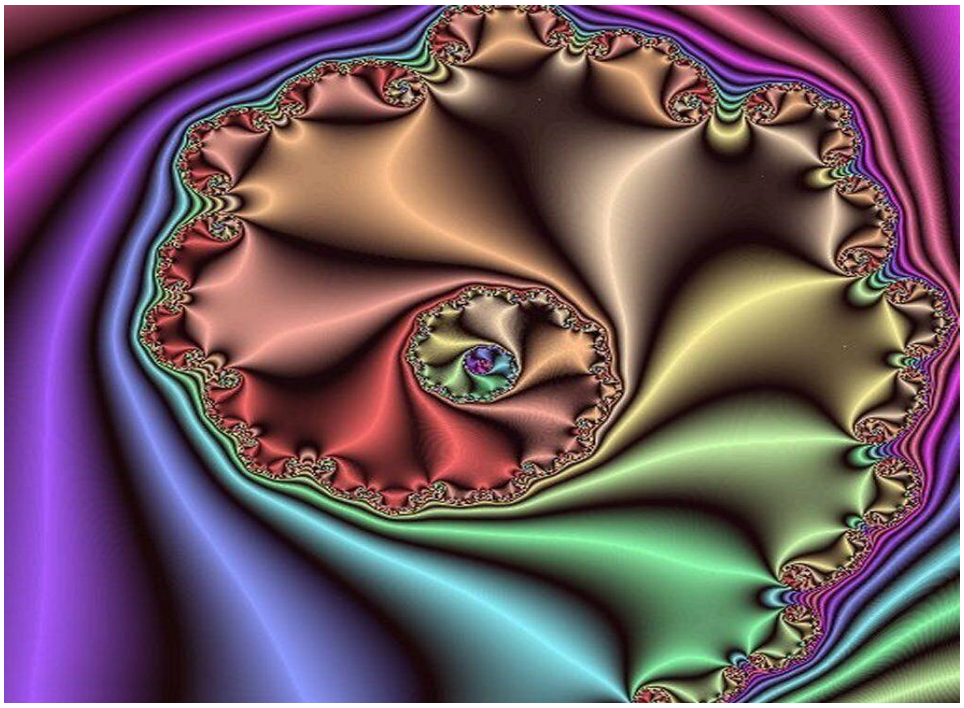


Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Il nuovo stato dell'essere

Come creare la vita che desideriamo ... un cammino iniziatico.



Siamo abituati a considerare ciò che accade nella nostra vita come una sequenza casuale di circostanze esterne a cui diamo il potere assoluto di determinare il nostro stato di felicità o infelicità, benessere o malessere, fortuna o sfortuna. Insomma, siamo convinti che dal "fuori" dipenda il "dentro".

Invece sono i nostri pensieri, comportamenti e atteggiamenti che "creano" la realtà esterna. A seconda dello "stato interno" dal quale facciamo scaturire l'azione produciamo effetti differenti sul mondo circostante.

Purtroppo, noi continuiamo a nutrire un senso di impotenza, uno stato "passivo", quasi come se la nostra vita non fosse poi più di tanto affar nostro. Sogniamo di cambiare le cose senza sapere cosa desideriamo, tanto meno come fare per ottenerlo, nella speranza che un giorno qualcuno ci capisca e ci salvi…

Poiché questo non accade vogliamo insieme ricercare un modo nuovo e diverso, sperimentare altro…

Alla base di qualsiasi apprendimento, formazione, trasformazione, c'è la necessità di integrare il concetto che il risultato di ogni nostra azione dipende dal nostro "Stato dell'Essere" e imparare a calarlo nell'agire di tutti i giorni mantenendo la coscienza vigile.

La costruzione ed il mantenimento di uno "Stato dell'Essere" passa attraverso la comprensione della nostra struttura conscia e inconscia, l'acquisizione di strumenti cognitivi e applicativi, l'azione nel quotidiano.

In questo momento di grande accelerazione esterna, dove risulta sempre più difficile mantenere un centro ed un equilibrio interno, desideriamo proporre un percorso di lavoro che ci possa aiutare a ricordare chi siamo e mantenerci in contatto con il nostro potere di azione e trasformazione.

Per potere ancorare nella vita di tutti i giorni le consapevolezze acquisite è necessario lavorare su un apprendimento e una verifica prolungata nel tempo. Perciò proponiamo un lavoro articolato su dieci incontri a cadenza quindicinale di due ore e mezza serali, che verranno completati con due intere giornate di lavoro, meditazione ed integrazione.

Informazioni pratiche

Dove: a Milano presso il centro Althea in via Piacenza 22

Quando: alle ore 21,00. Le date dei 10 incontri serali sono:

4 novembre 2019	18 novembre 2019
2 dicembre 2019	16 dicembre 2019
13 gennaio 2020	27 gennaio 2020
10 febbraio 2020	24 febbraio 2020
9 marzo 2020	23 marzo 2020
Giornata di approfondimento 15 marzo 2020	Giornata di approfondimento 5 Aprile 2020

Docenza: Micaela Vannucchi

Tutoring: Maurizio Bombara, Valeria Namiri

Approfondimento: Le giornate di approfondimento si terranno presso: Cascina Mario Castellengo (Biella)

Accordo contrattuale di partecipazione

Io sottoscritta/o _____ mi impegno formalmente verso me stessa/o e verso tutti gli altri partecipanti del corso a rispettare e mantenere le seguenti condizioni.

1. PRESENZA: mi impegno ad essere puntuale e presente a tutti gli incontri, pienamente preparato/a, e disponibile a offrire la mia presenza agli altri al meglio delle mie possibilità. In caso di grave impedimento (da concordare con l'insegnante) mi impegno a svolgere comunque i compiti assegnati e a recuperare il contenuto della sessione di lavoro tramite gli altri partecipanti o i tutor. Mi impegno a dare priorità a questo lavoro nel quotidiano svolgersi della mia vita.

2. CONFIDENZIALITÀ: Mi impegno a mantenere il massimo rispetto per gli altri partecipanti e la confidenzialità assoluta relativamente a quanto accade nel corso, al fine di garantire la protezione necessaria al lavoro di tutti. Inoltre, mi impegno ad astenermi dal giudicare, discutere l'operato o i fatti degli altri.

3. FEEDBACK E INTERAZIONI: sono disponibile a ricevere e a dare feedback (solo se richiesti e concordati e quando avrò appreso a farlo). Mi asterrò dal dare consigli e suggerimenti specialmente se non richiesti. Sono consapevole che ognuno dei partecipanti è sul suo cammino e pienamente responsabile di sé. In caso di disaccordi o divergenze mi impegno a chiarire subito direttamente con la persona interessata.

4. COMPITI: Sono consapevole che per potere permettere il lavoro mio e dell'intero gruppo è necessario il mio impegno quotidiano nello svolgimento dei compiti assegnati. Il mio contributo ha un effetto sul risultato complessivo dell'intero gruppo.

5. IL NUOVO STATO: Mi impegno ad esplorare nuovi orizzonti superando le abitudini conosciute e sperimentare la creazione responsabile di nuovi stati di potenza.

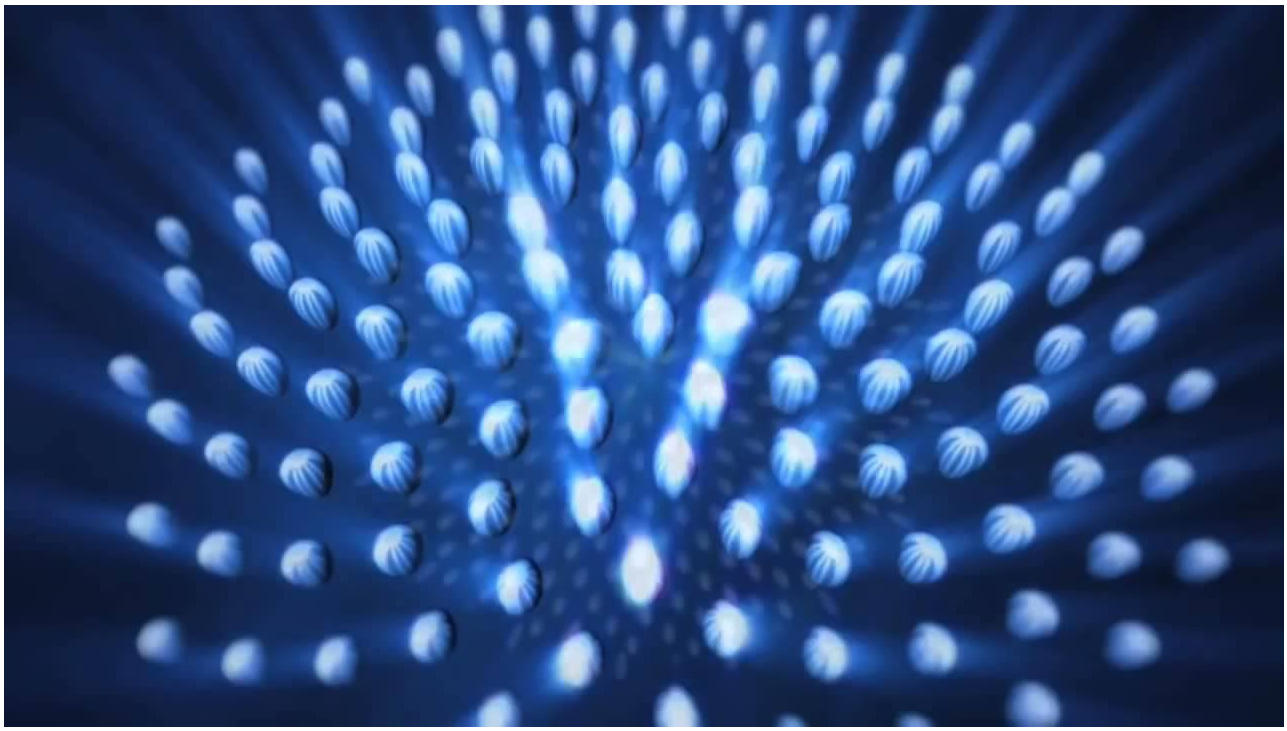
6. PAGAMENTO: Il corso (10 sessioni + 2 giornate residenziali) dovrà essere pagato anticipatamente entro la prima sessione del corso. In caso di particolari esigenze o difficoltà inviare richiesta o proposta scritta all'insegnante.

7. MANCATO RISPETTO DEGLI ACCORDI: Accetto fin d'ora che il mancato rispetto degli accordi potrà produrre il mio allontanamento dal gruppo senza diritto alcuno di restituzione economica e mi assumo la responsabilità degli effetti che questo può produrre sul gruppo.

IN FEDE

MILANO li ____/____/_____ FIRMA _____

I Petali della Vita



RELAZIONE CON SE STESSI: immagine di sé, autostima, benessere emozionale, integrità personale, potere personale, responsabilità, livello di energia.

RELAZIONE CON GLI ALTRI: relazioni impegnate ed intime, relazioni con il sesso opposto, famiglia, amici, gente.

RELAZIONE CON GRUPPI SOCIALI: appartenenza e partecipazione a comunità sociali o professionali, capacità di relazionarsi e stare in gruppo, servizio e contribuzione sociale: cosa faccio per gli altri?

LAVORO CARRIERA E CREATIVITÀ: risultati conseguiti sul lavoro, visioni di carriera e di sviluppo, progetti creativi ecc.

SESSUALITÀ: libertà interiore, intimità con sé e con l'altro, appagamento, consapevolezza sessuale, benessere.

SPIRITUALITÀ: consapevolezza, crescita spirituale, relazione con il potere superiore, apprendimento spirituale, meditazioni o pratiche, conoscenza o lettura di testi sacri.

SALUTE, BENESSERE, PRESENTAZIONE DI SÈ: salute e vitalità fisica, livello di energia, sonno, apparenza, esercizio, abbigliamento e accessori, nutrimento.

EDUCAZIONE: acquisizione di competenze specifiche in aree particolari, lingue, computer, letteratura, arte, musica finanze, ecc.

PIACERE, DIVERTIMENTO, VACANZE: tempo libero, musei, opera, teatro, spettacoli, concerti, vacanze, viaggi, fine settimana, ristoranti, feste, hobbies, cultura, danza ecc.

CASA E POSSEDIMENTI: come e dove ti piacerebbe vivere, mezzi di trasporto (auto, bici, moto) attrezzature, ristrutturazioni, riorganizzazione armadi, libri ecc.

FINANZE: disponibilità finanziaria, risparmi, investimenti, entrate, attitudine verso il denaro, carità ecc.

I Petali della Vita

Pianificazione

CATEGORIA: _____

_____

STATO ATTUALE:

_____

STATO DESIDERATO:

I Petali della Vita

Pianificazione

CATEGORIA: _____

_____

STATO ATTUALE:

_____

STATO DESIDERATO:

Obiettivo ben formato

1) Espresso in positivo:

- Il cervello non conosce le non cose, i "non", "senza", "evitare di …", "smettere di …"

D. Cosa voglio?

2) Concreto "Carriolabile"

D. Come? Dove? Quando? Con chi? Come saprò che l'ho ottenuto? Come lo sapranno gli altri?

3) Dipende da me

D. Dipende solo da me ottenerlo?

4) Ecologico:

- Raggiungibile
- Vantaggi secondari
- Lo sforzo deve essere pagabile: costo/beneficio

D. Quali conseguenze? Come cambia la mia vita? Cosa perdo? A cosa mi serve avere questo? Quanto lo voglio? Quanto mi costa? Vale la pena? (attenzione ai "devo", "vorrei", "riuscire a", "sforzarmi di")

Espresso in prima persona, indicativo presente

Programmazione.

D. Di cosa ho bisogno per ottenerlo?
Quali azioni concrete devo mettere in campo?
Quali tappe sono necessarie?
In che punto sono adesso?
Quale sarà il prossimo passo?

Nome: _____ Settimana da: _____ a: _____

OGGETTO	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Meditazione (30 min)	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Obiettivi quotidiani	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Massimo potenziale	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Risultati	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Novità	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Lavoro sul corpo	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Celebrazione	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Bellezza	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Gratitudine	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Compito Settimanale							
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Obiettivo Principale/ Focus della Settimana:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Obiettivi quotidiani

Lunedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Martedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mercoledì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Giovedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Venerdì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Sabato	1. _____ 2. _____ 3. _____
Domenica	1. _____ 2. _____ 3. _____

Risultati:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Novità:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Lavoro sul corpo:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Celebrazione:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Bellezza:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Gratitudine:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Compiti a casa (esempio)

- ✓ Meditazione quotidiana
- ✓ Condivisione 1 volta alla settimana con partner di lavoro
- ✓ Lista settimanale
- ✓ Sessione settimanale di lavoro sul corpo
- ✓ Organizzazione libro di lavoro
- ✓ Arrivare alla sessione successiva pienamente preparati

Preparazione per la prima sessione di lavoro

(1) Preparare e organizzare il libro di lavoro:

- fotocopiare le griglie settimanali (1 per settimana)fino alla ultima sessione

(2) Preparare per ogni categoria della vita (petali) un foglio di pianificazione specifico:

- stato attuale/stato desiderato

Il lavoro quotidiano lo inizieremo tutti insieme a partire dalla prossima sessione.

Per il momento è importante che venga fatta un'accurata preparazione ed analisi di tutte le categorie della vita.

Ricordo l'importanza di usare i concetti chiari, concreti, definiti in positivo per descrivere lo stato desiderato (Prima persona indicativo presente, niente "vorrei" né "bla bla")

BUON LAVORO A TUTTI!

Micaela