

Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Sesta Sessione

Compiti a casa (Sesta Sessione)

- ◇ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
- ◇ (presa di contatto e presenza a se stessi dal buongiorno del mattino alla buonanotte- passo la giornata in compagnia di me stesso/a) - ogni 3 ore mi ricordo di essere presente
- ◇ Attenzione al Senso: più volte al giorno mi chiedo perché sto facendo ciò che sto facendo?
- ◇ Attenzione alla gioia: piccoli dettagli nel mio quotidiano che mi danno piacere e gioia

- ◇ DIARIO GIORNALIERO

- ◇ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO

- ◇ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE

- ◇ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI

- ◇ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI