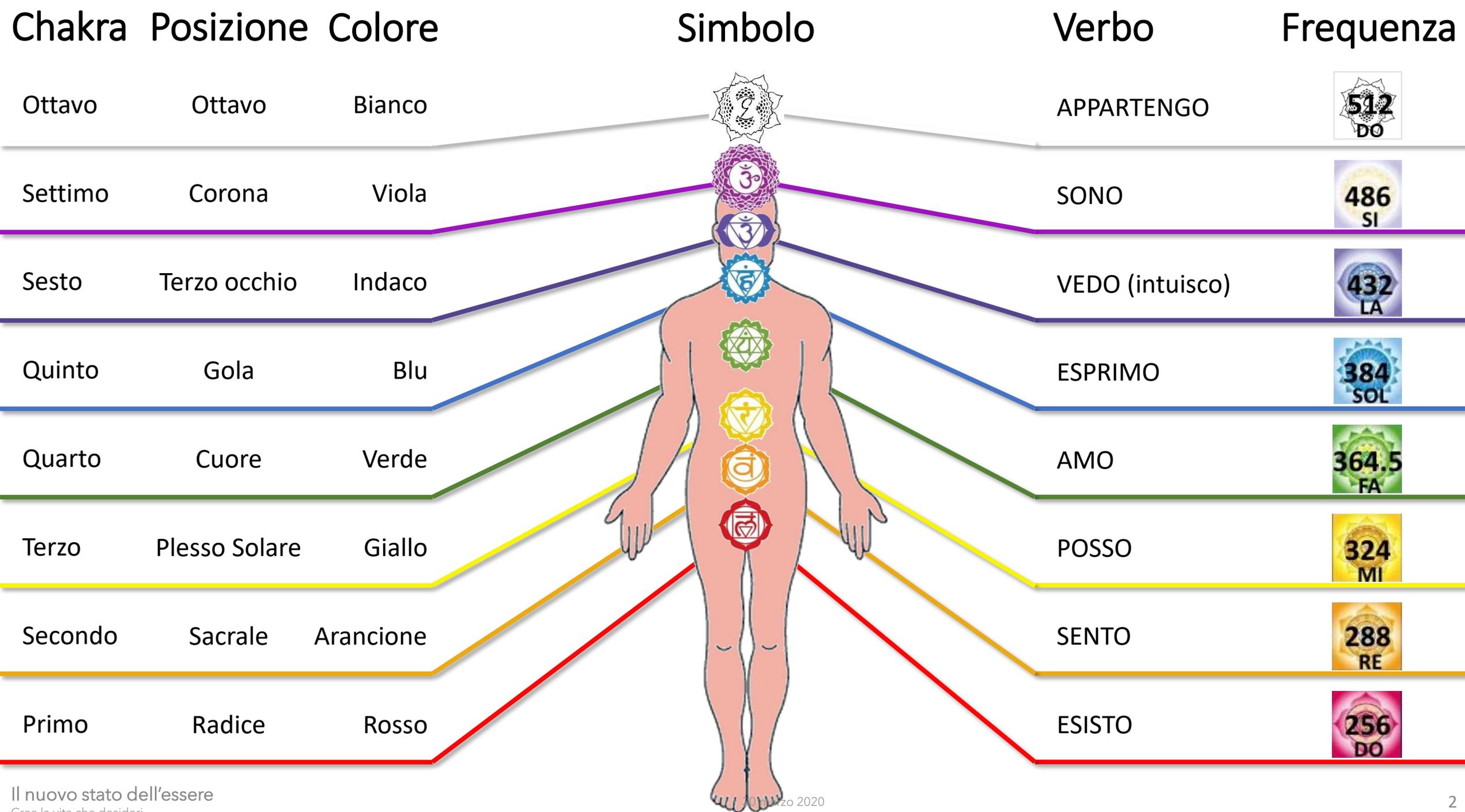


# Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

**Ottava sessione – Il corpo – I chakra – Le spinte**



# Analizza UNA SITUAZIONE PERSISTENTE CHE GENERA UNA LAMENTELA in termini di COSTI / BENEFICI

Scrivi una lamentela ricorrente (es. è inutile che io parli tanto l'altro non capisce)

## **Benefici**

- Che cosa ti permette di fare o non fare questo?
- Da cosa ti salvaguarda?
- Che posizione ti permette di mantenere in termini di posizione esistenziale (ok o non ok)?
- Cosa giustifica?
- Cosa obbliga l'altro a fare(ricatto)?
- Qual è l'aspettativa magica (es. qualcuno finalmente capirà ...)?

## **Costi**

- Cosa devi limitare?
- A cosa devi rinunciare?
- Che prezzo paghi (solitudine incomprensione, dipendenza, impotenza, costrizione, impossibilità di cambiare, alienazione, salute, vitalità, soddisfazione)?
  
- ALLA LUCE DI TUTTO QUESTO POTRESTI IMMAGINARE DEI COMPORTAMENTI CONCRETI ALTERNATIVI?
- Se si elenca quali e sperimentali!

# Compiti a casa (Ottava Sessione)

- MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
- (scelgo l'esercizio che fino a qui mi è risultato più difficile)
- DIARIO GIORNALIERO (riguardo tutto il lavoro dall'inizio -prendo nota di successi e cambiamenti)
- CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- DI COSA HO BISOGNO PER PROCEDERE?
- ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI
-