Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Quarta Sessione

Compiti a casa (Quarta Sessione)

♦ MEDITAZIONE QUOTIDIANA

Focalizzare l'intenzione per il bene più alto relativamente al petalo settimanale prescelto

♦ ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA

1 volta al giorno faccio una cosa nuova (anche molto piccola). Ogni 3 ore mi fermo un istante e sono presente al momento che sto vivendo.

♦ DIARIO GIORNALIERO

Registrazione di novità, risultati, gratitudine, celebrazione, eccellenza e bellezza. Soprattutto accento sulle novità

♦ REVISIONE DEI PETALI

Report Scritto (da consegnare ai docenti sull'andamento del lavoro): cosa è cambiato, cosa sta funzionando, cosa no, a che punto sono in questo momento

- ♦ 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

