



## IL Mutamento

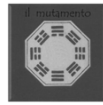
Saper  
dire  
"no!"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

1



## Ancora una volta

Ogni  
relazione  
nasce con  
un "sì!"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

2



## Sì o no?

Basta  
saperlo!!!



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

3



## Ma è davvero un "sì"?

Quando diciamo di  
sì a tutto,  
soprattutto se  
pensiamo il  
contrario, lo  
facciamo perché  
abbiamo paura di  
non piacere.



28/09/2012

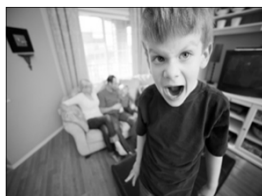
associazione IL MUTAMENTO

4



## Ma è davvero un "sì"?

È la paura di  
disobbedire e  
di non essere  
più amati che ci  
costringe a dire  
"sì"!



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

5



## Liberi?

siamo legati da  
innumerevoli  
cordicelle, più o  
meno grosse, più  
o meno lunghe,  
che ci tengono  
attaccati a  
persone, cose,  
modi di pensare



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

6



## Chi gioca?

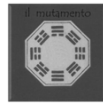
Tra  
"io"....  
"tu"....  
"noi"....



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

7



## Che strada prendiamo?...

dal si emotivo:  
*"Non so dirti di no..."*  
al "no emotivo"  
*"Non mi capisci..."*



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

8



## La paura

"che farò se il  
mio partner mi  
abbandona?"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

9



## La vergogna

"che farò se il  
mio partner si  
accorge che  
non valgo  
niente?"



28/09/2012

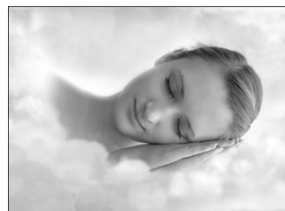
associazione IL MUTAMENTO

10



## Oppure: c'è un percorso difficile...

La prima fase:  
la fusione



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

11



## Oppure: c'è un percorso difficile...

La seconda  
fase:  
la proiezione



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

12



Oppure: c'è un  
percorso difficile...

La terza fase:  
l'immagina-guida

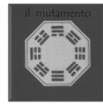


Giocare a pari e  
dispari....

28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

13



Come fare?

innanzitutto  
diventando  
consapevoli  
di non  
essere liberi



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

14



Liberi da cosa?

- ✓ legami  
affettivi
- ✓ legami  
materiali
- ✓ convinzioni  
rigide



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

15



Legami affettivi

dai legami  
affettivi ci si  
può liberare  
considerando  
la loro  
precarietà...



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

16



La dipendenza

se dipendiamo da  
qualcuno, non  
significa che lo  
amiamo ma che  
**esigiamo** di  
essere amati da  
lui



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

17



Imparare a godere

possiamo  
imparare a  
godere delle  
persone care  
quando ci sono e  
a goderci  
qualcos'altro  
quando non ci  
sono



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

18



## Ma non solo...

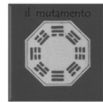
soprattutto  
impariamo a  
non sentirci  
feriti se chi  
amiamo sa  
godersi la vita  
anche senza di  
noi!



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

19



## Legami materiali

dai legami  
materiali ci si  
può liberare  
sviluppando la  
capacità di  
farne a meno



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

20



## Sono buone anche le brioches...

non si tratta di  
rinunciare a mangiare  
proprio quei biscotti  
che amiamo, ma di  
diventare liberi e  
**scegliere** di mangiarli  
o non mangiarli.  
Un bel: "NO, grazie!"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

21



## CONVINZIONI

possiamo diventare  
consapevoli di tutti i  
nostri legami,  
riconoscendo in noi  
la pretesa che tutto  
rimanga sempre  
uguale a se stesso  
e a come riteniamo  
sia giusto



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

22



## La certezza

"com'è possibile  
che esista un  
modo di pensare  
diverso dal  
mio...e che sia  
giusto come il  
mio!?!"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

23



## Liberi da...

così scopriamo che  
le cordicelle che ci  
legano sono tutte  
dentro di noi.  
Nessuno ci limita:  
la libertà è a  
portata di mano!



28/09/2012

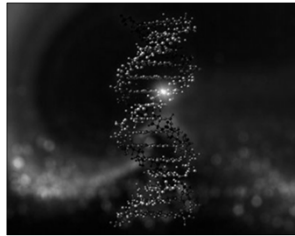
associazione IL MUTAMENTO

24



## Verso una nuova coscienza!

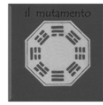
- ✓Reagire
- ✓Riconoscere
- ✓Comprendere
- ✓Realizzare



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

25



## RESPONSABILITA' PERSONALE

La convinzione di non essere responsabili dei problemi e di non essere in grado di modificare le situazioni in cui ci si trova, rinforza la *corrente no*



28/09/2012

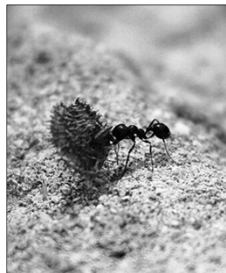
associazione IL MUTAMENTO

26



## Posso dire "No!"

- ✓l'esercizio della volontà,
- ✓l'osservazione di se stessi,
- ✓lo sforzo di dare chiarezza a emozioni e pensieri vaghi e confusi



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

27



## Posso dire "No!"

...fanno venire in superficie e indeboliscono la tendenza ad evitare in maniera sottile ciò che si desidera



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

28



## E' possibile!

"Perseguo i miei desideri con tutto il cuore. Non ho niente da temere dalla loro realizzazione"



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

29



## E' possibile!

quando non rincorreremo più la felicità per smettere di essere infelici...allora saremo padroni della nostra vita!



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

30