



IL Mutamento

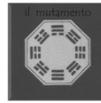
Saper
dire
"no!"



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?

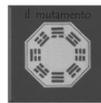
Basta
saperlo!!!



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?

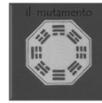
Tra
"io"....
"tu"....
"noi"....



28/09/2012

associazione IL MUTAMENTO

7



Che strada prendiamo?...

dal sì 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

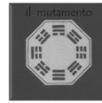


Giocare a pari e
dispari....

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...

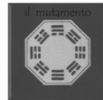
soprattutto impariamo a non sentirci feriti se chi amiamo sa godersi la vita anche senza di noi!



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!



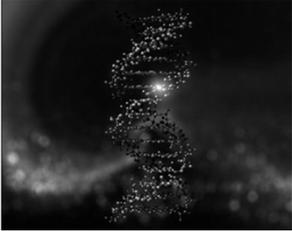
28/09/2012

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