



## IL Mutamento

Saper  
dire  
"Basta!"



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

1

---

---

---

---

---

---

---

---



## Quando è cominciato?

Cosa ci  
fa sentire  
"al limite"?



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

2

---

---

---

---

---

---

---

---



## E dove è finito?

Dov'è il  
"limite" e...  
chi ce lo  
ha messo  
proprio lì?



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

3

---

---

---

---

---

---

---

---



Guardarsi un po'

Quanti "Sì!"  
erano dei "No!"  
e viceversa?



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

4

---

---

---

---

---

---

---

---



Via dal passato!

Creiamo  
credenze  
bloccanti per  
paura del dubbio:  
"e se non fosse  
vero?"



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

5

---

---

---

---

---

---

---

---



Verso quale futuro?

Ciò che  
associamo ai  
nostri pensieri,  
dipende da ciò  
che *crediamo*  
essere la verità.



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

6

---

---

---

---

---

---

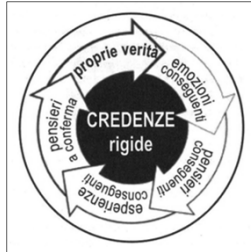
---

---



## Il círculo vicioso

- ✓ La nostra "verità" (credenze rigide)
- ✓ Emozioni conseguenti
- ✓ Esperienze conseguenti
- ✓ Pensieri che confermano...la nostra verità



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

7

---

---

---

---

---

---

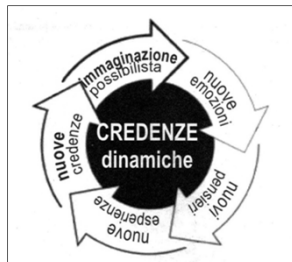
---

---



## Il círculo virtuoso

- ✓ Credenze dinamiche
- ✓ Nuove emozioni
- ✓ Nuovi pensieri
- ✓ Nuove esperienze
- ✓ Nuove credenze
- ✓ Più immaginazione e più possibilità



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

8

---

---

---

---

---

---

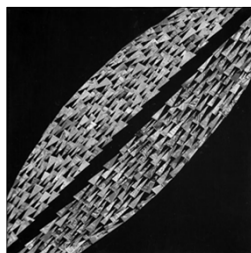
---

---



## IL CONFLITTO

La coscienza è sollecitata dalla "forza del si" e dalla "forza del no"



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

9

---

---

---

---

---

---

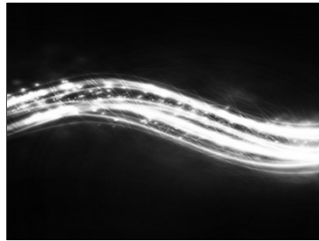
---

---



## A LIVELLO CONSCIO

A livello  
cosciente la  
*"forza del sì"*  
domina e  
copre l'altra



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

10

---

---

---

---

---

---

---

---



## NELL'INCONSCIO

Quanto più la  
*"forza del no"*  
viene combattuta,  
tanto più  
sprofonda  
nell'inconscio da  
dove continua a  
operare



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

11

---

---

---

---

---

---

---

---



## GUARDARSI DENTRO

A volte, a livello  
cosciente un  
urgente,  
frenetico e  
disperato *"sì"*  
urla, piange,  
freme...



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

12

---

---

---

---

---

---

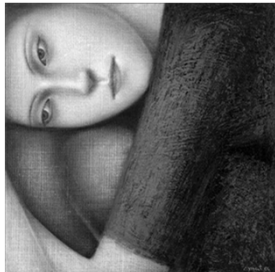
---

---



## GUARDARSI DENTRO

...a livello  
inconscio,  
invece, il "no"  
sconfigge tutti gli  
sforzi e rende  
vane le speranze



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

13

---

---

---

---

---

---

---

---



## A CHE SERVE?

- ✓ ad accettare  
l'esistenza della  
*forza del no*
- ✓ a sentire l'impatto  
che ha su di noi
- ✓ a scoprire le  
cause o i malintesi  
sui quali è basata



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

14

---

---

---

---

---

---

---

---



## DA DOVE COMINCIO?

- ✓ Quali sono i miei  
desideri?
- ✓ Cosa voglio cambiare?
- ✓ Perché ne ho paura?
- ✓ Come si manifesta  
il mio "BASTA"?



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

15

---

---

---

---

---

---

---

---



## BLOCCATI...

Ogni attitudine negativa è collegata a un'immagine inconscia, che ci impedisce di realizzare ciò che desideriamo



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

16

---

---

---

---

---

---

---

---



## RESPONSABILITA' PERSONALE

L'insoddisfazione e la privazione non sono l'effetto di cause remote al di fuori del nostro controllo...ma di qualcosa che si trova davanti ai nostri occhi e che noi possiamo decidere di voler vedere



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

17

---

---

---

---

---

---

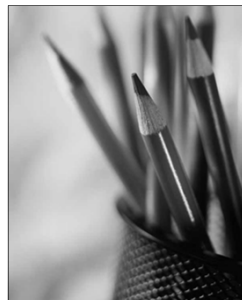
---

---



## IL LIBERO ARBITRIO

È la possibilità di scegliere tra... infinite possibilità!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

18

---

---

---

---

---

---

---

---



## IL PANICO

Arriva se  
affrontiamo un  
problema con la  
convinzione di  
non avere  
alcuna  
possibilità di  
risolverlo.



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

19

---

---

---

---

---

---

---

---



## L'INERZIA

E' la sensazione  
di incapacità a  
muoversi per cui  
si sceglie la  
"solita maniera"



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

20

---

---

---

---

---

---

---

---



## L'ADATTAMENTO

È il tentativo di  
ottenere il  
massimo risultato  
col minimo  
sforzo, ma  
spesso ci porta  
all'omologazione  
e alla  
frustrazione.



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

21

---

---

---

---

---

---

---

---



## LA LOTTA

Non vuol dire  
avere successo,  
ma almeno c'è  
energia.  
Basta non  
passare la vita a  
lottare!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

22

---

---

---

---

---

---

---

---



## LA PADRONANZA

Essere padroni  
di sé, del  
proprio destino,  
è l'unico modo  
per essere  
davvero VIVI!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

23

---

---

---

---

---

---

---

---



## SO CAMBIARE?

Forse no, forse ci  
rifiutiamo di  
cambiare. In ogni  
caso, domattina  
allo specchio c'è  
un'altra persona!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

24

---

---

---

---

---

---

---

---





## MI FIDO?

Sembra più facile  
aver fede che  
fidarsi...ed è più  
facile!

Ma solo la fiducia  
rende tutto  
possibile.



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

25

---

---

---

---

---

---

---

---



## SONO "GRANDE"?

Lo sono se mi  
vedo, mi sento,  
penso e agisco  
da "grande"!

Sentirsi "piccoli"  
è un ottimo alibi!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

26

---

---

---

---

---

---

---

---



## COSA È "SACRO"?

Realizzare il vero  
scopo della  
nostra vita, la  
rende "sacra".  
Questo ci porta  
entusiasmo e  
gioia!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

27

---

---

---

---

---

---

---

---



## PERCHÉ ASPETTARE?

Cosa vorresti  
per te se  
sapessi di  
avere solo sei  
mesi di vita?



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

28

---

---

---

---

---

---

---

---



## COSA VOGLIO?

Probabilmente  
solo...  
essere felice!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

29

---

---

---

---

---

---

---

---



## CAMBIARE STRADA...

Se mi accadono  
cose belle sono  
felice!

Se sono felice mi  
accadono cose  
belle!



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

30

---

---

---

---

---

---

---

---



E' POSSIBILE!

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



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

31

---

---

---

---

---

---

---

---