



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 "Si!"
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

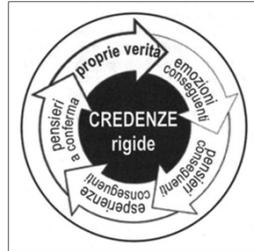
associazione IL MUTAMENTO

6



Il circolo vizioso

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



24/04/2013

associazione IL MUTAMENTO

7



Il circolo virtuoso

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



24/04/2013

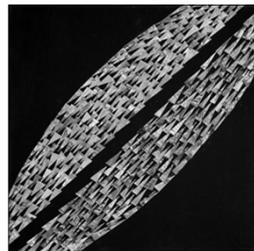
associazione IL MUTAMENTO

8



IL CONFLITTO

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



24/04/2013

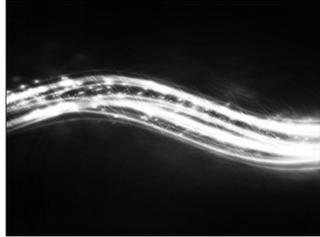
associazione IL MUTAMENTO

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

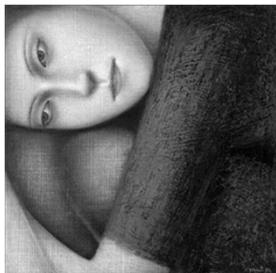
associazione IL MUTAMENTO

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 deprivazione 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
