

MUTAMENTO



E' proprio vero che...

...l'ozio è il padre dei vizi?



L'OZIO E' IL PADRE DEI VIZI. E COME PADRE DEVE ESSERE RISPETTATO!

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

MUTAMENTO



Proverbi saggi...???

"Non rimandare a domani ciò che puoi fare oggi"

"Il tempo è denaro"



QUESTO E' IL PERIODO PIU' BELLO DELL'ANNO!
MI ISPIRANO VERAMENTE QUESTE FRESCHIE MATTINE.
QUESTI SONO I GIORNI CHE TI FANNO VENIRE VOGLIA DI USCIRE E REALIZZARE GRANDI COSE.
DOMANI

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

MUTAMENTO



Cultura o schiavitù?

Chi non lavora non fa l'amore!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *Un'occhiata al dizionario*

Il non far nulla per abitudine, per pigrizia o anche per malattia o altri impedimenti



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 4

 *Un'occhiata al dizionario*

Riposo dalle occupazioni ordinarie, tempo libero; vita comoda e agiata



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 5

 *E nella storia?*

Nella cultura greca c'è l'idea dell'ozio come attività della mente, come lavoro svolto dal pensiero nello studio.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 6

 **Per i Romani invece...**

"Otium" come dimensione di pensiero che perde l'aspetto della finalità sociale per diventare "contemplatio"



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 7

 **E noi oggi?**

Stiamo perdendo i benefici mentali e fisici del tempo trascorso concentrati su noi stessi!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 8

 **Che stresssss....**

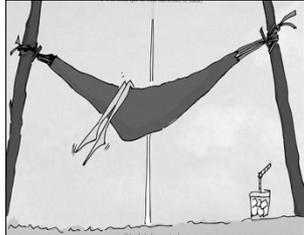
Oggi anche le attività di svago, come guardare un film, o andare a fare una corsa, vengono vissuti con senso di colpa!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 9

 *Un'occhiata al dizionario*

Il bisogno naturale di un "dolce far niente" è davvero negativo?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 10

 *Secondo Hermann Hesse...*

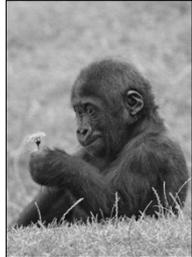
È quello spazio di riflessione e fermento che sta tra la conclusione di un'opera e l'inizio di un'altra.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 11

 *E se fosse...*

Un momento di contemplazione e recupero di una dimensione "magica" della vita!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 12

 *Un nuovo sguardo*

Non si tratta di sfuggire alla realtà ma di tendere al recupero del proprio essere più intimo.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 13

 *Nuove regole....*

Possiamo recuperare la dimensione di un ozio creativo!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 14

 *Nuove regole....*

Dal non far niente al "fare il niente"



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 15

 **Ozio e intuizione**

Newton, un giorno, mentre riposava, anzi oziava, sotto l'ombra di un melo, venendo colpito da un frutto caduto da quell'albero...



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 16

 **Ozio e intuizione**

Watson e Crick, di fronte ad una scena del film "Bellezze al bagno", intuirono che la molecola di DNA avesse una struttura a doppia elica.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 17

 **L'ozio creativo...**

"...è quello attivo che ci fa sentire liberi, fecondi, felici e in crescita"
De Masi



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 18

 *L'ozio dissipativo...*

"...è quello alienante, che ci fa sentire vuoti, inutili, ci fa annegare nella noia e nella sottostima di noi stessi"
De Masi



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 19

 *Chi è senza peccato....*

Quando non torniamo a "mettere a riposo il terreno", perdiamo il contatto con noi stessi, non sappiamo più cosa vogliamo davvero e ci buttiamo nell'attività senza riflettere!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 20

 *Impariamo a contemplare*

Torniamo al nostro ritmo personale e lasciamo vagare i pensieri verso qualunque cosa si presenti alla coscienza!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 21

 *Impariamo a contemplare*

1) *Nutriti con pensieri che rinforzano il tuo io*

2) *Spegni il cellulare e guarda le cose belle che hai intorno*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 22

 *Impariamo a contemplare*

3) *Passeggia*

4) *Respira consapevolmente*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 23

 *Impariamo a contemplare*

*Ma soprattutto:
Ama
e
Crea!*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 24
