



YOGA E MEDITAZIONE PER I DETENUTI

Estefania Valls Urquijo

METODO

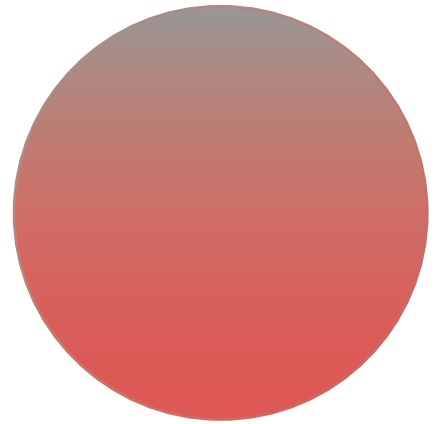
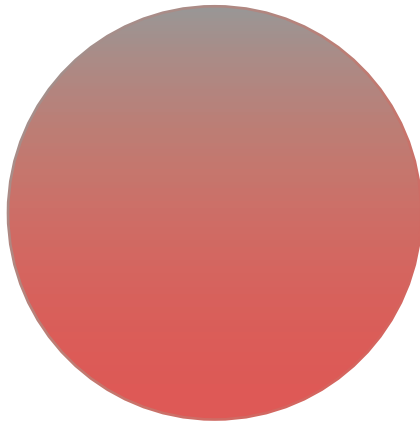
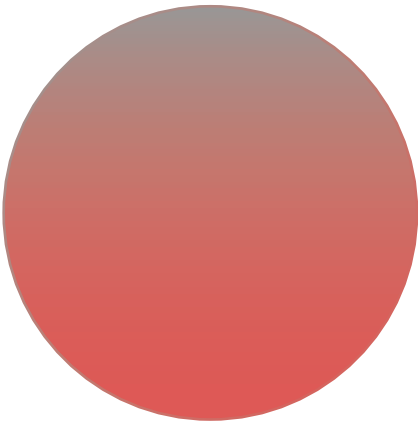


GUIDA DELL'INSEGNANTE
ANNO 1 - LIVELLO 1

CERTIFICATO DA



Fondazione senza scopo
di lucro che opera per
riabilitare e reintegrare i
detenuti.



PERCHÉ YOGA E MEDITAZIONE?

Uno dei più grandi problemi della vita in carcere è la mancanza di silenzio e di spazio privato. Con la meditazione impareremo a trovare questo silenzio e questa pace all'interno di ognuno di noi, senza la necessità di isolarci fisicamente..

La disciplina all'interno della lezione, la puntualità e la costanza sono requisiti fondamentali per poter frequentare il corso, in questo modo riusciamo a creare nuove e buone abitudini di vita e convivenza.

L'esercizio fisico in questa lezione si concentra sullo stretching e sul rilassamento, sullo sviluppo della forma fisica, sul miglioramento della salute e sulla riduzione del deterioramento fisico dovuto all'immobilità. Ogni lezione inizia toccando temi emotivi, psicologici e di sviluppo umano. La guida dell'insegnante fornisce tutti gli strumenti affinché siano in grado di confrontarsi e dialogare con gli studenti in modo semplice ma chiaro..

SALUTE DI MENTE, CORPO E ANIMA

Le tre dimensioni su cui ci concentriamo nel metodo CARE di yoga e meditazione.

L'obiettivo di questa lezione è di fornire gli strumenti per trovare il silenzio e la pace interiore. La mente, il corpo e l'anima sono connessi, se rilassiamo il corpo, la mente si connette e l'anima si rilassa. La tensione esterna genera una tensione interna che si riflette nel corpo e di conseguenza, alla mente e all'anima.

YOGA

La metodologia di questo corso si basa sulla tecnica di HATHA YOGA semplificata e adattata per consentire agli studenti di essere avviati alla pratica dello yoga, iniziando da posture ed efficaci esercizi di base. Il corso di base dura un anno, dopodiché passeranno al livello di Yoga medio, in modo sicuro.

La metodologia mira a far sì che i detenuti riescano a replicare questi esercizi nella loro vita quotidiana, senza bisogno di attrezzatura specifica o di molto spazio, in modo che la pratica diventi parte della loro vita in carcere. Gli esercizi pratici devono essere accompagnati da una struttura teorica, in cui vengono forniti degli strumenti psicosociali.

MEDITAZIONE

In questo corso si studierà lo yoga tradizionale, compresa la meditazione guidata che pone l'accento sulla non-violenza. Inoltre, coinvolgerà gli studenti nella meditazione, attraverso la filosofia e l'etica.

In questa lezione, esploriamo la vita interiore o mistica così come funziona nella vita e nella pratica di varie tradizioni che comprendono la meditazione come metodo di ricerca della pace interiore.

METODO CARE

È STATO CREATO PER LAVORARE NEI CENTRI PENITENZIARI

1. INSEGNANTI

Gli insegnanti sono i detenuti, scelti all'interno della popolazione di ogni centro penitenziario, che vogliono volontariamente essere formati da un esperto del metodo CARE. Insegnano lezioni teoriche e pratiche, sia ai detenuti che alle guardie del centro dove scontano la pena.

Benefici

- Diploma di insegnante di yoga e meditazione della Fundación CORE.
- Riconoscimento del buon comportamento e collaborazione.
- Accredimento della riduzione della pena, previo accordo con il sistema penitenziario.
- La possibilità di lavorare quando rilasciato.

2. ALLIEVI

- Privato / asso della libertà
- guardie carcerarie

Livelli

- Primo livello - durata 1 anno.
- Secondo livello - durata 2 anni.

Diploma

- Il diploma sarà rilasciato sulla base di:
- Partecipazione obbligatoria al 90% delle classi.
- Avanzamenti significativi.
- Valutazione al termine delle 37 settimane scolastiche.



QUADRO TEORICO

38 TEMAS - 37 SEMANAS LECTIVAS + CIERRE

1. CONEXIÓN CUERPO-MENTE

2.-3. PAZ INTERIOR

4. MINDFULNESS

5. SILENCIO

6. RESPIRACIÓN

7. QUÍMICA DEL CEREBRO

8.-9. AUTOESTIMA

10.-11.-12. RENDICIÓN

13.-14. LAS EMOCIONES

15. ANSIEDAD

16. ENOJO

17. DOLOR

18. TRISTEZA

19. MIEDO

20. CULPABILIDAD

21. ALEGRÍA

22. ACCIÓN O REACCIÓN

23. RESPETO

24. EMPATÍA

25. MENTE POSITIVA

26. Y 27. DAR Y RECIBIR

28. DESAPEGO

29. ACTITUD

30. RESPONSABILIDAD

31. VICTIMA O PROTAGONISTA

32. AUTODISCIPLINA

33. LOS 4 ACUERDOS

34.-35. KARMA

36. EL PODER DEL AHORA

37. LA LEY DE LA ATRACCIÓN

BONO: LIBERTAD

1. COLLEGAMENTO CORPO-MENTE

COMPRENDERE IL COLLEGAMENTO CORPO-MENTE: SE TI È MAI CAPITATO DI SENTIRE DEI NODI ALLO STOMACO IN UNA SITUAZIONE DI TENSIONE, STRESS, PREOCCUPAZIONE, PUOI IMMAGINARE CHE ESISTA UN COLLEGAMENTO TRA MENTE E CORPO. IL CORPO REAGISCE QUANDO UNA PERSONA È SOTTO STRESS, SOFFRE DI ANSIA O È DEPRESSA.

Alcune persone vedono le cose in modo più positivo, riescono a gestire meglio lo stress e le pressioni della vita, di solito hanno una cerchia di amici e familiari che offrono loro aiuto, hanno gruppi di sostegno, praticano sport, Yoga o meditazione e pertanto, sono meno soggette a malattie e guariscono più velocemente quando si ammalano. Alcune persone vedono le cose in modo negativo, non gestiscono bene lo stress, hanno poche persone intorno che le aiutano, non hanno la disciplina dello sport, non conoscono i benefici dello Yoga e della meditazione, e per questo motivo tendono ad ammalarsi più spesso, soffrono maggiormente di disturbi fisici e non migliorano altrettanto rapidamente.

Domanda: Non ti capita spesso che quando tutto va storto e ti chiedi “cos’altro potrebbe succedere?” di solito è il momento preciso in cui si ammalava. Sentire la speranza può essere la migliore medicina. Potrebbe essere proprio ciò che il dottore ha ordinato per mantenerti in salute.

Di seguito sono riportati alcuni semplici modi per mantenere sincronizzati mente e corpo.

- Cerca il lato positivo delle cose.
- Calma la mente e il corpo con le meditazioni (momenti di silenzio) e la respirazione profonda.
- Esercita il tuo corpo, camminare e praticare Yoga sono ottimi esercizi.
- Avere una vita equilibrata. Trova il tempo per le cose che ti piacciono.
- Ridere forte e spesso.

2.-3. COS'È LA PACE INTERIORE?

SI È CERCATO DI DEFINIRE IL CONCETTO DI PACE INTERIORE IN MOLTI MODI DIVERSI. ALCUNI ESEMPI:

- **Sensazione di benessere e felicità che si sperimenta interiormente.**
- **Stato mentale di rilassamento, tranquillità e benessere che viene sperimentato in modo continuativo nel tempo.**

Sensazione di completa felicità indipendente dagli stimoli interni ed esterni. Obiettivo a cui aspira l'essere umano che desidera trovare quell'equilibrio fisico e spirituale che gli permetta di stare bene con se stesso.

Come possiamo raggiungere la pace interiore? La pace interiore è una questione molto personale. Prima di tutto, per raggiungere la pace interiore, è necessario sapere che ogni persona è un mondo. Non esiste un unico metodo per raggiungere l'equilibrio emotivo che si traduce in pace interiore.

Metodi che funzionano: terapie naturali, fiori di Bach, meditazione guidata, yoga rilassante, saune e massaggi. In breve: la pace interiore è una questione molto personale, ma fortunatamente ci sono alcune chiavi che funzionano con tutti gli esseri umani indipendentemente dalle loro circostanze e dal loro livello di empatia e sensibilità.

Non esiste un sistema magico e infallibile, ma possiamo provare diverse tecniche fino a trovare quella o quelle che ci aiutano a mantenere quel delicato equilibrio emotivo che ci permette di vivere in pace con noi stessi e con gli altri.

CONSIGLI:

1.EVITA LE PERSONE TOSSICHE

Sicuramente avrai incontrato più di una volta una persona tossica. Mi riferisco a quelle persone - padri, madri, fratelli, sorelle, cugini, amici, fidanzati, mariti, figli, vicini di casa... che assorbono la nostra energia vitale e disturbano la nostra pace interiore. Quindi, fuggire dalle persone tossiche, dai vampiri emotivi, è il primo consiglio da seguire per costruire una pace interiore forte, solida e duratura.

2. ACCETTA I TUOI DIFETTI

Le uniche persone da cui non possiamo scappare fino al momento del trapasso siamo noi stessi. Parliamo di come, per raggiungere la pace interiore, dobbiamo sforzarci di accettare quei piccoli difetti che tutti abbiamo. Non dobbiamo rimproverarci tutto il giorno perché non siamo bravi in questa o quella materia, perché non siamo ordinati come vorremmo... Accettiamo quelle piccole mancanze che non siamo in grado di cambiare.

3. PRENDITI CURA DEL TUO CORPO

L'essere umano ha un piano emotivo e uno fisico, due metà che costituiscono un unico essere e sono fortemente unite nello stesso percorso di vita. Ricordi la frase "Mens sana in corpore sano"? Esistono molti esempi di persone che soffrono di dolore cronico e che hanno una pace interiore invidiabile. Ma attenzione: queste persone godono di pace interiore perché hanno accettato la propria situazione fisica, hanno minimizzato i propri limiti e coccolato il proprio corpo invece di odiarlo.

È facile cambiare il chip e accettare il corpo che il destino ci ha assegnato? Certo che no, ma è fondamentale per poter godere di quella pace interiore di cui ognuno ha bisogno per sentirsi bene con se stesso.

4. LAVORA SUI TUOI PENSIERI POSITIVI

Come vedi sempre la bottiglia? mezzo pieno? Mezzo vuoto? Lavorare su pensieri positivi è essenziale per il nostro io interiore fragile, delicato e, non dimenticarlo, troppo esposto alle cattive notizie che ci giungono attraverso i media e i social network.

Lavorare quotidianamente sulla positività, proiettando nella mente immagini positive e rilassanti, non ti danneggerà, anzi, è un benessere che ti porterà un passo più vicino alla pace interiore.

4. MINDFULNESS

La parola Mindfulness è stata tradotta in diversi modi, tutti composti in assenza di una parola che ne dia il significato originale. Le traduzioni più comuni sono consapevolezza, massima attenzione, piena coscienza, presenza di spirito e piena presenza/consapevolezza aperta, tra le altre. Useremo la traduzione più usata in questo momento, che è “Massima attenzione” e, nella maggior parte dei casi, direttamente la parola inglese Mindfulness.

DEFINIZIONE:

La Mindfulness è il fulcro dell'attenzione sul momento presente, concentrandosi su ciò che è. accadendo “qui e ora”, accettandolo senza ulteriori indugi, senza cercare di cambiare o giudicare nulla. Il suo significato è piena coscienza. Concentrati su ciò che accade in noi e intorno a noi e sappi come rinunciare a rumori e distrazioni.

Nel 1979 iniziarono ad utilizzare la Mindfulness terapeuticamente per migliorare i livelli oggettivi di salute, tra questi è fondamentale ridurre lo stress e l'ansia, per migliorare i livelli di concentrazione e la nostra memoria, per escludere pensieri intrusivi invalidanti e per alleviare il dolore.

Alcune ricerche neuroscientifiche suggeriscono che la pratica della consapevolezza supporta le connessioni tra l'amigdala e la corteccia prefrontale, che è responsabile della regolazione dell'espressione dei nostri pensieri, emozioni e azioni. Una forte connessione tra la corteccia prefrontale e l'amigdala ci protegge dagli effetti dannosi di stress e ansia.

In pratica, ciò che una persona sperimenta con la Mindfulness è una connessione molto stretta con se stessa, con il proprio corpo, con la propria mente e con le proprie emozioni. Praticando la Mindfulness ti vedi da un'altra prospettiva, come se fossi un osservatore che vede tutto ciò che accade in te e nel tuo ambiente, in modo da diventare più consapevole di ciò che senti e pensi. Questo ti darà una maggiore capacità di allineare i tuoi pensieri e sentimenti con qualsiasi scopo tu abbia nella vita.

IN COSA CONSISTE?

Le tecniche che possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo sono: fare Yoga, la pratica della meditazione e la respirazione consapevole.

La Mindfulness è uno stato che si raggiunge attraverso la pratica della meditazione, a prescindere dal fatto che la persona sia religiosa o meno.

Lo scopo della Mindfulness è far sì che la nostra coscienza si rilassi e non giudichi le nostre sensazioni, i nostri sentimenti o i nostri pensieri.

5. SILENZIO

COME FUNZIONA LA MENTE IN ASSOLUTO SILENZIO?

“Il silenzio è l’elemento in cui si formano tutte le grandi cose”

—rn Thomas Carlyle.

Negli ultimi anni, i ricercatori hanno evidenziato che il silenzio ha il potere di calmare e aumentare il volume dei pensieri interiori. Hanno scoperto che l’assenza di suoni produce più relax della “musica rilassante”..

Nel 1960, sono stati condotti i primi studi sull’“inquinamento acustico” e il rumore è stato collegato a tassi più elevati di perdita di sonno, malattie cardiache e all’insorgenza di acufeni.

Il suono funziona nel seguente modo: le onde sonore fanno vibrare le ossa dell’orecchio che trasforma le vibrazioni fisiche in segnali elettrici che vengono ricevuti dal cervello. Il corpo reagisce nell’immediato a questi segnali, anche durante il sonno profondo. I rumori attivano l’amigdala, che è associata alla formazione dei ricordi e alle emozioni. L’attivazione provoca un rilascio immediato di ormoni dello stress, come il cortisolo. Ciò significa che le persone che vivono in ambienti rumorosi spesso sperimentano livelli cronicamente elevati di ormoni dello stress, poiché li producono anche mentre dormono.

Una biologa dell’Università Duke ha scoperto che, sebbene tutti i suoni abbiano effetti neurologici a breve termine, solo il silenzio ha un impatto duraturo.

6. RESPIRAZIONE

LA CONNESSIONE EMOZIONE-RESPIRAZIONE

Nel cervello è presente un gruppo di neuroni che attivano l'inspirazione e l'espiazione. Questa rete è interconnessa con il sistema nervoso, che viene attivato dalle nostre emozioni.

Il sistema nervoso autonomo che controlla le funzioni e gli atti involontari, è suddiviso nei sistemi **simpatico e parasimpatico**.

Il sistema **simpatico** si attiva quando ci troviamo di fronte a situazioni di stress o di emozione.

Ad esempio: il nostro transito intestinale si ferma o la nostra intensità respiratoria aumenta.

Il sistema **parasimpatico** fa il contrario: lo contiene.

Il controllo di questo sistema è complesso e si autoregola grazie alle informazioni che riceve dai sensori situati nel polmone.

L'insieme di tutto ciò determina la frequenza e la durata di ogni respiro.

La respirazione stimola tutte le azioni che compiamo. Il cervello ha un pacemaker respiratorio che si attiva e può essere regolato con precisione respirando e regolando la frequenza con cui ispiri ed espiri.

La respirazione lenta e controllata diminuisce l'attività di questo circuito, influenzando gli stati emotivi.

7. CHIMICA DEL CERVELLO

ESISTONO CINQUE SOSTANZE CHIMICHE NEL NOSTRO CERVELLO CHE POSSONO FARTI SENTIRE FELICE: ENDOCANNABINOIDI, DOPAMINA, ENDORFINE, SEROTONINA, ADRENALINA.

Endocannabinoidi: Conosciuto anche come “la molecola della felicità”, è la cannabis prodotta dal nostro organismo. Uno studio dell’Università dell’Arizona indica che la produzione di endocannabinoidi aumenta dopo la corsa, provocando l’effetto di “gioia del corridore”.

Dopamina: Questa molecola è responsabile del meccanismo della ricompensa e della ricerca del piacere. Quando qualcuno cerca un qualche tipo di ricompensa, nel cervello aumentano i livelli di trasmissione della dopamina.

Endorfine: il loro nome si traduce in “morfina auto prodotta” e hanno un effetto simile agli oppiacei. Questa sostanza chimica possiede proprietà analgesiche ed è prodotta dalla ghiandola pituitaria e dall’ipotalamo durante lo sforzo fisico intenso, i rapporti sessuali e l’orgasmo.

Serotonina: un livello elevato di serotonina può aumentare l’autostima di una persona, diminuendo la sensibilità al rifiuto e aumentando i sentimenti di amore per se stessi.

Adrenalina: conosciuta anche come epinefrina, questa sostanza chimica provoca un incremento dell’energia, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Possiamo avvertire una scarica di adrenalina trovandoci in situazioni di angoscia o pericolo, come nel caso del paracadutismo.

8-9. L'AUTOSTIMA

LA DIFFERENZA TRA AUTOSTIMA E CONCETTO DI SÉ

Prima di definire l'autostima, è necessario definire e capire cos'è il concetto di sé, poiché l'autostima si basa sul concetto di sé.

COS'È L'AUTOSTIMA?

L'autostima è il risultato emotivo che si ottiene se accettiamo e ci piace il nostro concetto di sé.

L'autostima nasce dall'osservazione oggettiva di noi stessi e soprattutto dall'apprezzamento e dall'accettazione del nostro concetto di sé. L'autostima non è stabile, cambia a seconda delle nostre circostanze e si modifica nel corso della nostra vita.

COS'È IL CONCETTO DI SÉ?

L'idea che abbiamo di noi stessi forma un concetto mentale di chi e come siamo. Tutti abbiamo un'immagine mentale di noi stessi, cioè un'idea di come siamo sia fisicamente che psicologicamente. Formiamo questa immagine nel tempo, a partire dalla nostra infanzia. Questa idea di noi stessi può coincidere o meno con l'idea che altri hanno di noi, anche se questa idea può coincidere o meno con la realtà. Più realistico è il concetto di sé, più ci accetteremo, maggiore sarà la nostra capacità di crescita personale e più solida sarà la nostra autostima.

QUAL È L'IMPORTANZA DELL'AUTOSTIMA?

Possiamo affermare che l'autostima è la base della nostra salute psicologica. Se la nostra autostima è adeguata, saremo in grado di interagire con il mondo in modo sano, di affermarci in qualsiasi situazione e di difendere i nostri diritti senza alterazioni. Con una sana autostima saremo immuni o poco vulnerabili agli attacchi emotivi dell'ambiente e agiremo con calma in ogni situazione, accettandoci incondizionatamente, e ciò ci renderà soddisfatti delle nostre reazioni e dei nostri comportamenti. Un'autostima sana previene malattie psicologiche come la depressione o l'ansia. È anche uno dei fondamenti delle relazioni umane, e quindi influisce direttamente sul modo in cui agiamo nel mondo e ci relazioniamo con gli altri.

Niente nel nostro modo di pensare, sentire e agire sfugge all'influenza dell'autostima. Una sana autostima ci permette di avere una serie di comportamenti e atteggiamenti che hanno effetti benefici sulla salute e sulla qualità della vita.

Ad esempio, una persona con un'autostima sana:

- È disposta a difendere i diritti personali anche in caso di opposizione o di attacchi emotivi.
- Si sente abbastanza sicura di se stessa per poter cambiare opinione se l'esperienza le dimostra che si è sbagliata.
- È in grado di agire secondo il proprio giudizio, senza sentirsi in colpa quando gli altri non sono d'accordo con le sue azioni.
- Non perde tempo a preoccuparsi eccessivamente di ciò che le è successo in passato o di ciò che potrebbe succederle in futuro. Impara dal passato e progetta il futuro, ma vive intensamente nel presente.
- È sicura della sua capacità di risolvere i propri problemi e, quando è necessario, è disposta a chiedere aiuto agli altri.
- Come persona, si considera e si sente uguale a tutti gli altri, né inferiore né superiore; semplicemente ha pari dignità e riconosce le differenze nei talenti specifici, nel prestigio professionale o nella posizione economica.
- Riconosce di poter essere interessante e preziosa per gli altri.
- Non si lascia manipolare, anche se è disponibile a collaborare qualora lo ritenga conveniente.
- Riconosce e accetta in sé diversi sentimenti ed emozioni, sia positivi che negativi.

- È in grado di praticare un'ampia varietà di attività.
- È sensibile ai sentimenti e ai bisogni degli altri; rispetta le regole ragionevoli della convivenza.
- Capisce di non avere il diritto, né lo vuole, di divertirsi a spese degli altri.

In conclusione, possiamo affermare che una sana autostima ci porterà grandi benefici in tutti gli aspetti della nostra vita.

10-11-12. LA RESA

La possibilità di rinunciare è una scelta personale ed è sempre presente. Ciò che cambia è il tuo modo di affrontare la situazione.

Arrendersi, per molte persone, significa rinunciare, gettare la spugna, lasciarsi sfuggire gli eventi e rovinare i propri sogni, i propri obiettivi e la propria vita.

Arrendersi significa anche accettare le cose e connettersi con l'esperienza presente in ogni difficoltà su cui non si ha alcun controllo. Ciò significa che in tutte le situazioni che viviamo quotidianamente, abbiamo almeno due opzioni: essere vittime o essere protagonisti.

LA FORZA ARRIVA NEI MOMENTI DI CRISI

“Quando nulla è certo, tutto è possibile”, afferma Margaret Drabble. Tutte le grandi crisi che attraversiamo come esseri umani ci rafforzano, se lo scegli e lo assumi. Abbiamo tutti questa capacità innata, perché, essenzialmente, siamo tutti resilienti, quella grande forza invisibile che sembra aiutarci attraverso enormi sfide. Quando abbiamo esperienze di pre-morte; quando tutto sembra essere stato distrutto in un secondo; anche quando la vita ci appare completamente nera e oscura, abbiamo l'enorme opportunità di iniziare a imparare da quell'esperienza, senza forzare, con gratitudine, comprensione e “vedere” cosa c'è oltre l'ovvio di quel brutto momento che stiamo attraversando. Appare una componente fondamentale e strategica della forza interna a non mollare: la responsabilità totale e assoluta su di me e, soprattutto, l'enorme influenza che ha il potere dell'atteggiamento.

Al di là dei bei tempi, dove non ci sono grossi inconvenienti, è nei momenti brutti che sorgono le sfide.

Nell'aspetto dell'atteggiamento c'è un terzo spazio, nel mezzo, che è l'atteggiamento neutro: non significa che rimarrai senza fare nulla, ma che, per il momento, fermerai ogni tipo di azione, e ti dedicherai solo a pensare e ad elaborare ciò che sta accadendo; osservarlo da diverse prospettive; e tracciare possibili linee di azione.

8 IDEE PER NON ARRENDERSI

1. Esplora la tua autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza è ciò che sei, ciò su cui si basano il tuo valore, il tuo coraggio, la tua determinazione e le tue motivazioni. Esegui un lavoro individuale.

2. Evita di considerare gli errori come fallimenti.

Ogni volta che pronunci la parola “fallimento” nella tua mente l'energia diminuisce; nei momenti di difficoltà devi avere la maggiore forza interiore possibile, semplicemente perché ne avrai bisogno. Quindi, evita di definire un singolo errore come un fallimento. Tutti commettiamo errori, correggi quelli che puoi e vai avanti.

3. Tieni a mente l'obiettivo finale

Un altro comportamento comune nei momenti difficili è quello di vedere tutto nero. Cambia il tuo modo di vederlo, visualizzandoti mentre raggiungi l'obiettivo finale. Anche se nel bel mezzo della crisi può sembrare che non arriverà mai, è quella visione che ti rafforzerà passo dopo passo, abbasserà l'ansia e ti conetterà con la fiducia in te stesso e una maggiore tranquillità.

4. Ricorda ciò che ti motiva

Questo è il momento di concentrarti sulle tue più grandi motivazioni. Torna alle piccole cose che hanno senso per te e che ti mettono in contatto con esperienze di motivazione e di auto-leadership. Vi troverai lo scopo e l'energia extra per ricaricare le batterie.

5. Scopri il significato nascosto dell'esperienza che stai vivendo

A questo punto devi diventare uno scienziato delle tue emozioni per analizzare, identificare e rilevare velocemente quello che stai provando; in quale parte del corpo risuonano e qual è la loro origine radice. Una volta fatto, troverai parte del significato, del perché questa esperienza entra nella tua vita, invece di chiederti perché, che ti connette direttamente con la tua parte di vittima delle circostanze.

6. Analizza i tuoi punti forti

Puoi scoprire i tuoi punti forti facendo: un'analisi F.O.D.M. Fai una croce su un foglio di carta, dividendolo in 4 spazi. Scrivi in uno spazio: forze, in un

altro: opportunità, in un altro: debolezze e nell'ultimo: minacce. Scrivi in ogni quadrante ciò che pensi di te stesso e della tua forza; e passa al quadrante successivo. Questa sarà una radiografia abbastanza accurata di ciò che possiedi e di ciò che potresti fare per colmare ciò che manca.

7. Integra il pensiero laterale

Questa frase è di grande buon senso: “Esistono due modi per affrontare le difficoltà: cambiare le difficoltà o modificare se stessi per affrontarle.” Ecco perché due persone nelle stesse condizioni reagiscono in modo completamente diverso alla stessa situazione. Pensare alla sfida in un modo diverso ti mette in contatto con l'infinito mondo di possibilità che potrebbero essere disponibili: magari non le hai ancora viste.

8. Cambia la parola “problema” in “questioni da risolvere”.

Ecco un'altra formulazione del linguaggio interiore con cui parliamo a noi stessi: ogni volta che usi la parola “problema” per definire qualche situazione che si verifica, il subconscio tende a chiudersi e, invece, ciò di cui hai bisogno è aprirti a opzioni e alternative.

Ti invitiamo, invece, a cambiare il concetto in: “ecco qualcosa da risolvere”, “sì, posso risolverlo”, “farò assolutamente tutto ciò che è in mio potere”. Vedrai come la neuro plasticità del cervello farà tutto a tuo favore.

13. EMOZIONI

LE EMOZIONI SONO REAZIONI CHE TUTTI NOI SPERIMENTIAMO: GIOIA, TRISTEZZA, PAURA, RABBIA... UN'EMOZIONE È UNO STATO AFFETTIVO CHE SPERIMENTIAMO, UNA REAZIONE SOGGETTIVA ALL'AMBIENTE CHE VIENE, INFLUENZATA DALL'ESPERIENZA.

Le emozioni hanno una funzione adattativa del nostro organismo, a ciò che ci circonda. Negli esseri umani, l'esperienza di un'emozione coinvolge generalmente un insieme di atteggiamenti e credenze sul mondo, che usiamo per valutare una situazione e, quindi, influenzare il modo in cui viene percepita.

Per molto tempo le emozioni sono state considerate poco importanti e si è sempre data maggiore rilevanza alla parte più razionale dell'essere umano. Ma le emozioni, essendo stati affettivi, indicano stati interni personali, motivazioni, desideri, bisogni e anche obiettivi.

Abbiamo a malapena pochi mesi di vita, acquisiamo emozioni di base come paura, rabbia o gioia. Alcuni animali condividono con noi quelle emozioni basilari, che nell'uomo diventano più complesse grazie al linguaggio, perché usiamo simboli, segni e significati.

Ogni individuo vive un'emozione in un modo particolare, a seconda delle esperienze precedenti, dell'apprendimento, del carattere e della situazione specifica. Alcune delle reazioni che scatenano le emozioni sono innate, mentre altre possono essere apprese.

Charles Darwin osservò come gli animali (soprattutto i primati) avessero un vasto repertorio di emozioni e che questo modo di esprimere le emozioni avesse una funzione sociale, poiché collaboravano alla sopravvivenza della specie.

Sebbene tutti abbiamo provato ansia o nervosismo, non tutti siamo consapevoli che una cattiva gestione di queste emozioni può portare a un blocco o addirittura a una malattia.

CI SONO 6 CATEGORIE BASE DI EMOZIONI:

PAURA: Anticipazione di una minaccia o di un pericolo che produce ansia, incertezza, insicurezza.

SORPRESA: Sussulto, stupore, sconcerto. È molto transitorio. Puoi dare un'approssimazione per sapere cosa succede.

AVERSIONE: Disgusto, disgusto, di solito ci allontaniamo dall'oggetto che ci provoca avversione.

IRA: Rabbia, risentimento, furia, irritabilità.

GIOIA: Divertimento, euforia, gratificazione, felicità, dà un senso di benessere, sicurezza.

TRISTEZZA: Dolore, solitudine, pessimismo.

HANNO DIVERSE FUNZIONI:

PAURA: Tendiamo alla protezione.

SORPRESA: Aiuta a guidarci nella nuova situazione.

AVERSIONE: Produce rifiuto verso ciò che abbiamo di fronte.

IRA: Ci induce alla distruzione.

GIOIA: Ci induce alla riproduzione (vogliamo riprodurre quell'evento che ci fa stare bene).

TRISTEZZA: Ci motiva verso una nuova reintegrazione personale.

14. COME GESTIRE LE EMOZIONI

Attrici e attori manipolano le proprie emozioni attraverso il respiro. Un metodo è “alba emoting”, perché gestendo il respiro gestisci la frequenza cardiaca e anche gli ormoni e i neurotrasmettitori che funzionano. Quindi, la respirazione ha un impatto diretto sulla fisiologia del corpo.

IN MODO CHE LE EMOZIONI NON CI GUIDINO:

Gestire il nostro respiro non ci permette di controllare i nostri stati d'animo, ma essere consapevoli del nostro respiro e preoccuparsi di renderlo più lento e profondo in situazioni di stress “ci aiuta a calmarci, a riprendere il controllo della situazione ed eviterà alcuni dei sintomi aggiunti che si verificano quando respiriamo rapidamente e trasciniamo molta anidride carbonica: la sensazione di vertigini, formicolio alle mani e ai piedi e la sensazione di goffaggine.

L'articolo scientifico Respirare sopra il tronco cerebrale dimostra che attraverso la respirazione possiamo lavorare sull'attenzione, sulla memoria o sul controllo emotivo.

“Se ho bisogno di funzionare ed essere vigile, posso farlo; se ho bisogno di rilassarmi per dormire, posso farlo”.

Ci sono respiri per lo stress, altri che ti permettono di svegliarti, rilassarti o gestire l'ansia. Per questo l'obiettivo è allenare il corpo in modo che, ogni volta che c'è stress, possiamo riprenderci rapidamente dalla situazione”.

15. ANSIA

L'ansia è un'emozione normale che viene vissuta in situazioni in cui il soggetto si sente minacciato da un pericolo esterno o interno. Bisognerebbe distinguere tra paura (il soggetto conosce l'oggetto esterno e delimitato che lo minaccia e si prepara a rispondere) e ansia (il soggetto non conosce l'oggetto, essendo la minaccia interna e c'è difficoltà a preparare la risposta). L'ansia è anormale quando è sproporzionata e troppo prolungata per lo stimolo scatenante. A differenza dell'ansia relativamente lieve e transitoria causata da un evento stressante, i disturbi d'ansia durano almeno sei mesi e possono peggiorare se non trattati.

Esistono diversi quadri clinici in cui l'ansia è il sintomo principale:

- Disturbo da attacco di panico, in cui l'ansia si manifesta con palpitazioni, sensazione di soffocamento, instabilità, tremori o paura di morire.
- Disturbo d'ansia generalizzato, con uno stato di angoscia permanente.
- Disturbo fobico, con paure specifiche o non specifiche.
- Disturbo ossessivo-compulsivo, con idee intrusive e spiacevoli che possono essere accompagnate da atti rituali che riducono l'angoscia dell'ossessione (lavarsi molte volte per paura, controllare porte o prese, continui dubbi).
- Reazioni da stress acuto o post-traumatico.
- Disturbi dell'adattamento alle situazioni.

Quali sono i sintomi più comuni?

- Palpitazioni
- Sensazione di soffocamento
- Angoscia
- Fobie

16. RABBIA

Cos'è la rabbia?

La rabbia è un'emozione umana naturale, come altre, che nasce dalla percezione dell'ambiente e dalla reazione fisica.

La rabbia è come un segnale di emergenza per il corpo. Per risolvere questa emergenza, il sistema nervoso si attiva e prepara il corpo a rispondere o a fuggire.

Cosa succede nel corpo quando ci arrabbiamo?

Si accelera la respirazione
Il cuore pompa più velocemente
Aumenta la pressione sanguigna
Sudiamo
Le pupille si dilatano
Le mani si raffreddano
Possibili tremori

Arrabbiarsi comporta un'alterazione emotiva: irritazione, rabbia e/o desiderio di rivalsa o vendetta. Molte volte si traduce in un'aggressione verbale o fisica nei confronti di chi l'ha provocata.

Cosa succede nel cervello quando ci arrabbiamo?

La parte del nostro cervello che risponde quando ci arrabbiamo è il lobo frontale, che è coinvolto nel processo decisionale, nella risoluzione dei problemi e nel controllo del nostro comportamento. Quando arriva la rabbia, il sangue inonda la corteccia frontale e offusca il pensiero razionale. Il lobo frontale destro del nostro cervello è responsabile del controllo delle emozioni negative e quello sinistro è responsabile del controllo di quelle positive. Quando ci arrabbiamo, si attiva il lobo frontale destro del nostro cervello, facendo perdere la razionalità. Ciò fa aumentare i livelli di dopamina, rendendo inattive le aree del cervello che permettono di controllarci ed è per questo che quando siamo arrabbiati commettiamo atti che normalmente non compiamo.

17. DOLORE

La filosofia buddista crede che l'unico modo per superare il dolore che porta la nostra esistenza, questa "valle di lacrime" sia rinunciare al desiderio, all'intenzione, alla volontà in breve, e lasciarsi trascinare a negare quella tendenza innata a preservare ciò che materiale.

Il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer visse dal 1788 al 1860; Se leggiamo attentamente il suo pensiero, troveremo molte somiglianze tra il suo tempo e la società odierna, perseguendo con profitto l'eccellenza, il potere, la bellezza, il denaro ad ogni costo, con l'idea che il raggiungimento di questi obiettivi ci darà la felicità e, senza però, con il esperienza di insoddisfazione dopo averli raggiunti, bisogno di cercare gli altri.

Questo pensiero influenzò in modo decisivo altri pensatori successivi come Nietzsche, Thomas Mann, Freud, Sartre, Unamuno o Baroja, pensatori carichi di un certo pessimismo che riflettevano anche sulla sofferenza umana.

È vero che è facile scrivere teorie sulle cose mentre si sono risolti i bisogni primari. tuttavia, possiamo trarre vantaggio dai suoi insegnamenti o da quelli del buddha. "La felicità non è nelle cose materiali, nella soddisfazione dei desideri, ma forse nel trovare un modo per migliorare come essere umano e aiutare anche gli altri a migliorare".

L'introspezione, o "mindfulness", come viene attualmente invocata, sono metodi per allontanarsi dal materiale verso quell'interiorità che ci eguaglia tutti e ci rende una piccola porzione del tutto universale.

L'illuminazione non è al centro del successo o della popolarità, ma nel distacco dall'individuo a beneficio del generale. "Il benessere della maggioranza deve venire prima del benessere della minoranza": questo non viene da un filosofo, ma da un immaginario alieno, il signor Spock. La natura imita l'arte.

18. TRISTEZZA

Cos'è?

Una reazione a una perdita o a una situazione avversa da cui siamo sopraffatti.

Cosa ci causa tristezza?

I fattori scatenanti più comuni della tristezza sono solitamente:

- La perdita di una persona, un oggetto o un obiettivo di valore.
- L'esperienza di una situazione avversa.

Questi stessi fattori scatenanti sono associati ad altre emozioni negative come la rabbia o l'ira. Se una persona prova tristezza o rabbia in una determinata situazione, dipende principalmente dal fatto che crede che si possa ancora fare qualcosa, e in questo caso le emozioni provate possono essere rabbia, collera, ecc. Se, invece, la persona sente che non si può fare nulla per migliorare la situazione, allora si sentirà davvero triste.

Quali fattori determinano l'intensità di questa emozione?

È risaputo il fatto che non tutte le persone si rattristano nella stessa situazione. Né tutti reagiscono con la stessa intensità a queste situazioni.

I modulatori più comuni di questa emozione sono:

- Modelli di personalità
- Gli schemi
- L'ambiente socioculturale

Tra i modelli di personalità, vale la pena sapere che una persona nervosa ha maggiori probabilità di sentirsi triste, poiché questo tratto è normalmente associato a una bassa autostima, a una grande facilità a sentirsi in colpa e a un alto livello di esigenza con se stessi. Ad esempio, una persona pessimista pensa che qualcun altro sia responsabile di tutte le cose negative che accadono nella vita, mentre gli eventi fortunati sono solo il prodotto del caso o della fortuna.

A che serve la tristezza?

- Attenuare il livello funzionale della persona.
- Concentrare l'attenzione su se stessi.
- Provocare la ricerca del sostegno sociale e promuovere l'empatia da parte dell'ambiente.
- Facilitare l'introspezione e l'analisi della situazione che ha generato il conflitto.

Espressione corporea

- Il volto di una persona triste è caratterizzato da:
- Elevazione della parte interna delle sopracciglia.
- Abbassamento degli angoli delle labbra.
- Sollevamento degli zigomi e restringimento dell'apertura palpebrale.
- Inclinazione della testa.
- Sguardo verso il basso.

Per quanto riguarda il resto del corpo, si osserva un movimento più lento. Una delle cose più caratteristiche delle persone afflitte dalla tristezza è il tono di voce, che diminuisce notevolmente, così come la fluidità verbale.

19. PAURA

Cos'è la paura?

La paura è la reazione che si verifica di fronte a un pericolo imminente.

Cosa ci fa paura?

La varietà di stimoli che questa emozione genera in noi è così ampia che ci è impossibile enumerarli. Qualsiasi cosa può causare paura in una certa persona.

Accusa

Quando proviamo paura crediamo di avere una bassa capacità di controllo e previsione. Tuttavia, riteniamo di doverlo affrontare a breve e per farlo mobilitiamo tutta una serie di comportamenti. Evitiamo e/o scappiamo sempre da ciò che produce in noi quella paura.

A cosa serve la paura?

Fondamentalmente, ci aiuta a “reagire” e sfuggire efficacemente a qualsiasi pericolo imminente.

Effetti fisici

La paura ci paralizza e ci fa concentrare tutta la nostra attenzione sullo stimolo scatenante. Inoltre, nei casi in cui è necessario, faciliterà i comportamenti difensivi. Tra le altre reazioni fisiologiche vi sono le seguenti: aumento della pressione cardiaca, sudorazione, dilatazione pupillare, diminuzione della temperatura corporea, aumento della conduttanza cutanea, aumento del tono muscolare, fino al raggiungimento della rigidità. Inoltre, ci sono momenti in cui lo stimolo si verifica all'improvviso, genera in noi una risposta di sorpresa.

Effetti soggettivi

I principali effetti soggettivi della paura sono: una grande sensazione di disagio, preoccupazione e, in un gran numero di occasioni, la sensazione di totale perdita di controllo.

Conseguenze della paura

Come abbiamo visto, è un'emozione molto utile quando si tratta di sfuggire al pericolo o al potenziale pericolo. Tuttavia, non dimenticare che è anche una barriera che ti impedisce di vivere la vita. Se è eccessiva: "La paura ci paralizza, ci blocca emotivamente e ci rende difficile godere dei piccoli o grandi piaceri della vita in molte occasioni".

La paura dà origine a un numero enorme di disturbi psicologici. Tra questi vale la pena evidenziare:

- Disturbi ossessivi compulsivi.
- Disturbi d'ansia.
- Attacchi di panico.
- Sindrome da stress post-traumatico.
- fobie.

Affinché qualcosa possa essere considerato una fobia, deve avere le seguenti caratteristiche:

- Evitando inevitabilmente lo stimolo o la condizione scatenante.
- La sensazione di paura è sproporzionata rispetto al pericolo reale che ne deriva.
- Non possiamo controllarlo.
- Producono un certo grado di irrequietezza e disagio.
- Non c'è una vera giustificazione per quel sentimento.

La psicologia clinica è una risorsa che a volte è necessaria per superare questi disturbi poiché la persona affetta è molto limitata nella sua vita quotidiana. Nei casi in cui la gravità è estrema, il farmaco ottiene effetti molto benefici. Non dobbiamo dimenticare che non possiamo mai auto-medicare.

20. COLPA / SENSO DI COLPA

È importante distinguere tra senso di colpa e sentirsi in colpa. Tendiamo a confondere il senso di colpa con il senso di colpa, anche se la realtà è che questi sentimenti non devono essere correlati tra loro.

Da un lato, il senso di colpa si riferisce alla “realizzazione a livello cognitivo” che è stato fatto qualcosa che non è giusto. D'altra parte, il senso di colpa ci fa provare “un certo dolore o disagio” per aver fatto qualcosa che viene valutato come negativo. Né il senso di colpa né il senso di colpa sono di per sé negativi. Ciò che li rende “negativi” è il modo sproporzionato in cui a volte li viviamo.

È vero che il senso di colpa, o il sentimento ad esso associato, può “colpire” un po' la nostra autostima quando affrontiamo i nostri limiti e le nostre imperfezioni.

Per evitare ciò, è conveniente presumere dalla fiducia che il mio valore come persona non dipende da quanto bene o male faccio le cose. In questo modo possiamo viverli in modo sano e imparare dai nostri errori.

Sia il senso di colpa che il senso di colpa possono essere adattivi, considerando l'adattivo come uno strumento positivo per imparare a relazionarsi con gli altri, o dannosi.

21. ALLEGRIA

L'allegria è uno stato d'animo prodotto da un evento favorevole che di solito si manifesta con segni esterni come un sorriso, un buon stato d'animo e il benessere personale. La parola allegria deriva dal latino alicer o alecris che significa "vivo e animato."

Il termine allegria può essere usato come sinonimo di: contentezza, gioia, animazione, entusiasmo, felicità, divertimento, intrattenimento, svago, godimento, piacere, e altri ancora.

L'allegria come valore si manifesta dall'interno dell'anima e si esprime attraverso sentimenti di benessere. L'allegria è una sensazione positiva causata da un'emozione piacevole, o dalla vicinanza a qualche persona o cosa che esprime questo tipo di emozione e la trasmette ad altre persone.

L'amore è la causa di allegria più profonda e più comune.

22. AZIONE E REAZIONE

CAUSA ED EFFETTO

Una legge naturale fondamentale regola la comunicazione umana a livello mentale: la legge di causa ed effetto. Il principio di azione e reazione, sul piano psichico.

Un altro modo per esprimerlo potrebbe essere: “Alla fine, ciò che ricevi è uguale a ciò che hai dato”. Secondo questa legge, tutto ciò che riceviamo e percepiamo non è né più né meno che la risposta perfettamente logica, completa ed esatta a tutto ciò che esprimiamo. Potresti pensare che questa legge non funzioni, poiché a volte ricevi rimproveri, o lamentele o critiche che ritieni ingiustificate, immeritate.

Ti possono sembrare ingiusti rispetto ai tuoi pensieri e sentimenti attuali, ma sono sicuramente la risposta che corrisponde a ciò che esprimi da anni, consciamente o inconsciamente. Pensaci.

Ricorda che se non hai gestito e non stai gestendo la tua comunicazione in modo consapevole o strategico, se non hai fatto grandi sforzi per dominare la tua comunicazione, allora stai e sei stato tutta la vita ad emettere una grande quantità di comunicazione involontaria al mondo, con sicurezza negligente, a volte sconsiderato, o addirittura sarcastico, canzonatorio, critico, pungente o aggressivo. E il mondo, ricorda, risponde semplicemente a ciò che esprimi, secondo ciò che riceve e secondo la propria interpretazione; non risponde a ciò che pensi, o senti, o a ciò che veramente volevi e non potevi, o non sapevi esprimere.

Il mondo risponde semplicemente a ciò che gli esprimi, consciamente o inconsciamente.

Se potessimo vedere chiaramente tutto ciò che emettiamo nel mondo e, soprattutto, ciò che abbiamo emesso per tutta la nostra vita e i suoi impatti sulle altre persone, allora potremmo vedere chiaramente come tutto ciò che finisce per accaderci è la risposta esatta alle nostre azioni precedenti. Ma per questo è necessario diventare più consapevoli. diventare più consapevole.

Conosciamoci meglio, osserviamo meglio ciò che facciamo e abbiamo fatto, e così comprendiamo meglio cosa ci sta succedendo ora. Abbiamo bisogno di conoscere noi stessi di più e meglio, e così arrivare a percepire tutto ciò che esprimiamo al mondo, consciamente e inconsciamente, verbalmente e non verbalmente, direttamente o indirettamente, e gli effetti che tutto ciò produce sulle altre persone. Se non capisci o non ti piace quello che ricevi dal mondo, non arrabbiarti, non protestare, non arrabbiarti, non indignarti. Cerca solo di osservare che tipo di segnali stai inviando, cioè cosa stai dicendo al mondo in primo luogo e cosa gli hai detto per anni.

Dopo un periodo di auto-osservazione e meditazione, puoi iniziare a vedere che ciò che ricevi non è niente di più o di meno che la risposta logica del mondo a ciò che hai inviato. Ma non a quello che dici ora, né a quello che hai detto ieri, ma a quello che hai sempre detto.

La legge funziona nel lungo periodo, per tutta la vita (e oltre). Non fa il punto ogni minuto, o ogni ora, o ogni giorno. Non ha fretta. Questa è la legge fondamentale della comunicazione umana.

Quindi, se ogni giorno, da anni, sei in giro per la città con la faccia da “cane da bull”, non ti chiedere perché non ricevi affetto, sorrisi o sguardi simpatici dalle altre persone.

Se esci a torturare le persone con il tuo abbaiare ogni giorno, per molto tempo, non aspettarti che il mondo ti tratti bene, si ricordi di te e ti faccia bellissimi regali di compleanno.

Se hai trattato male i tuoi figli, li hai messi sotto pressione e li hai minacciati per anni, non aspettarti che quando saranno indipendenti verranno da te con regali, sorrisi e ringraziamenti per l’infanzia che hanno ricevuto.

23. RISPETTO

Il rispetto è un valore e una qualità positiva che si riferisce all'azione del rispetto; equivale ad avere venerazione, apprezzamento e riconoscimento per una persona o cosa.

La parola deriva dal latino *rispetto*, che traduce 'attenzione', 'considerazione', e originariamente significava 'guardare di nuovo', quindi qualcosa che merita un secondo sguardo è qualcosa di degno di rispetto.

Il rispetto è uno dei valori morali più importanti dell'essere umano, poiché è essenziale per raggiungere un'interazione sociale armoniosa. Il rispetto deve essere reciproco e nascere da un sentimento di reciprocità. Una delle premesse più importanti sul rispetto è che per essere rispettati è necessario conoscere o imparare a rispettare, a capire l'altro, a valorizzare i suoi interessi e bisogni.

Anche il rispetto deve essere appreso. Rispetto non significa concordare in tutte le aree con un'altra persona, ma significa non discriminare o offendere quella persona a causa del suo modo di vivere e delle sue decisioni, purché dette decisioni non causino alcun danno, né colpiscano o manchino di rispetto agli altri. Rispettare è anche essere tolleranti con chi non la pensa come te, con chi non condivide i tuoi stessi gusti o interessi, con chi è diverso o ha deciso di differenziarsi. Il rispetto per la diversità di idee, opinioni e modi di essere è un valore supremo nelle società moderne che aspirano ad essere giuste e garantiscono una sana convivenza.

Molte religioni affrontano il tema del rispetto per gli altri, perché è una delle regole essenziali per avere un sano rapporto con gli altri. I valori morali sono principi creati dalla società e dalla tradizione al fine di definire linee guida corrette per un comportamento generale.

Senza rispetto non prenderemmo in considerazione le vite, le opinioni e le convinzioni degli altri. Tutto ciò genererebbe il caos e rappresenterebbe un passo indietro per la società.

Per questo, ogni volta che agiamo con rispetto, contribuiamo a creare un mondo molto più giusto e più gentile in cui vivere. Rispettare l'altro solo per essere umano, considerarlo uguale, anche se sembra, si esprime o pensa diversamente, è una delle più alte espressioni del rispetto come valore morale.

24. EMPATIA

L'empatia è l'intenzione di comprendere sentimenti ed emozioni, cercando di sperimentare oggettivamente e razionalmente ciò che prova un altro individuo.

La parola empatia è di origine greca *empáttheia* che significa "eccitato".

L'empatia fa sì che le persone si aiutino a vicenda. È strettamente correlato all'altruismo - amore e preoccupazione per gli altri - e alla capacità di aiutare.

Quando un individuo riesce a sentire il dolore o la sofferenza degli altri mettendosi al loro posto, risveglia il desiderio di aiutare e di agire secondo principi morali.

La persona empatica è caratterizzata dall'aver affinità e identificarsi con un'altra persona. È saper ascoltare gli altri, capirne i problemi e le emozioni.

D'altra parte, l'empatia permette a una persona di capire, aiutare e motivare un'altra che sta attraversando un brutto momento, ottenendo una maggiore collaborazione e comprensione tra gli individui che compongono una società.

25. PENSIERO POSITIVO

USA SEMPRE PAROLE POSITIVE

Quante volte ci troviamo a lamentarci di tutto? Ecco perché è importante ricordare che le nostre parole riflettono i nostri pensieri e più cerchiamo cose positive da dire, più riempiamo i nostri pensieri con un atteggiamento positivo. Sforzati di impegnarti ad avere sempre una mente positiva.

Ti suggerisco il seguente esercizio: ogni giorno, quando ti svegli, dialoga con te stesso e chiediti: cosa voglio ottenere? Come eviterò i pensieri negativi?

Impegnati in quel momento a evitarli e sostituirli con pensieri costruttivi e positivi. La mattina dopo controlla quanto sei riuscito a scacciare i pensieri negativi il giorno prima e ricomincia!

CONCENTRATI SUL MOMENTO PRESENTE

Di solito facciamo sembrare i problemi più grandi di quanto non siano in realtà. Questa può diventare un'abitudine.

Ma concentrarti sul presente ridurrà le tue preoccupazioni e paure su ciò che potrebbe andare storto. Essere positivi non significa pensare che tutto sia perfetto, ma accettare che le cose non andranno sempre come ti aspetti ti darà pace interiore, tranquillità e una concentrazione positiva sul futuro.

Molte situazioni sono fuori dal nostro controllo e invece di sprecare energie generando emozioni negative a causa di ciò, è meglio accettare che le cose non siano andate per il verso giusto e concentrati su ciò che potresti fare meglio la prossima volta.

ESCI CON PERSONE POSITIVE

Dimmi chi sono i tuoi amici e ti dirò chi sei! Siamo come le persone che ci circondano: più tempo trascorri con persone che hanno una mente positiva, più inizierai a pensare/agire in modo positivo.

CONTRIBUISCI ALLA TUA COMUNITÀ

Uno dei modi migliori per essere più positivi (e sentirsi davvero meglio) è contribuire in qualche modo alla tua comunità. È meraviglioso aiutare altre persone.

SII GRATO

Una volta alla settimana, dedica qualche minuto della tua giornata per essere grato di tutto ciò che hai di bello nella tua vita. Ricordare tutti quei motivi per cui ti senti grato ti aiuta a mantenere un approccio positivo per affrontare qualsiasi situazione della tua vita. La gratitudine trasformerà rabbia e frustrazione in sentimenti più positivi.

MEDITA!

La meditazione ci aiuta a generare pensieri positivi.

26. y 27. DARE E RICEVERE

Dare e ricevere sono due capacità molto importanti presenti nella nostra vita che, per molto tempo, sono state estremamente “fraintese” dalla società. Abbiamo tutti abbastanza chiaro il valore del dare agli altri, ma nessuno parla del ricevere. La capacità di dare deve andare di pari passo con la capacità di ricevere per creare relazioni sane ed equilibrate tra le persone.

Tuttavia, questa parte di solito ci costa un po' di più, ma perché ciò accade? Le idee sociali e religiose insegnano che dobbiamo dare amore, sostegno e affetto. E ci ricordano quanto sia importante essere generosi e condividere con il prossimo.

Per anni, le donne sono state educate e preparate a questo: a prendersi cura, ad amare, a sostenere, e veniva detto loro che questo era l'amore. Gli uomini erano preparati a fornire risposte e soluzioni, a dare sicurezza alla famiglia e veniva detto loro che questo era amore. Ecco perché, per anni e poco a poco, nella nostra mente ci siamo fatti un'idea sbagliata su cosa sia il vero amore.

Abbiamo creduto che per essere amati dovevamo essere utili, dare noi stessi nonostante ci fossimo dimenticati di noi stessi e senza mai chiedere nulla in cambio. Tuttavia, questo è un grosso errore perché quando ci comportiamo così, creiamo relazioni asimmetriche e sbilanciate e in questo modo, anche se a breve ci sentiamo bene, a lungo andare, ci sentiamo inferiori e insoddisfatti.

Il vero amore è quello che dona, ma anche quello che chiede e accetta ciò che riceve. Quando diamo ci sentiamo preziosi per l'altra persona e quando chiediamo, è l'altra persona a sentirsi degna della nostra fiducia e preziosa per noi. Ciò consente un rapporto equilibrato e paritario.

La capacità di ricevere è strettamente correlata alla nostra capacità di essere grati e umili. Anche con il “merito”, perché non riceveremo nulla che non pensiamo di meritare. Grati quando qualcuno ci offre aiuto. Umili nel chiedere e nel riconoscere che abbiamo bisogno di aiuto e che siamo aperti a riceverlo.

Meritiamo tutto questo perché a tutti piace amare ed essere amati e perché tutti meritiamo questa felicità.

ESERCIZIO:

Ci porremo le domande seguenti:

Quando do

- Per cosa lo faccio?
- Voglio ottenere qualcosa in cambio?
- Do ciò che ho bisogno di ricevere o, al contrario, do ciò che l'altro ha bisogno o merita?

Quando ricevo

- Mi sento degno di questo e lo apprezzo, o al contrario lo sminuisco o addirittura lo rifiuto?
- Ricevo tanto quanto do?
- Mi sento inferiore se ricevo?

Le risposte a queste domande mostreranno la qualità delle tue relazioni.

28. DISTACCO

“La felicità è come una farfalla, se la insegui vola via da te, ma se ti siedi e ti rilassi, finisce per appollaiarsi sulla tua spalla.” — Victor Frankl

Tutti cerchiamo la felicità e di avere una vita piena, libera dalla sofferenza. E tutti noi utilizziamo ogni nostra risorsa per raggiungere questo obiettivo.

Questo vale per ogni aspetto della nostra vita, da quello sentimentale a quello professionale. Tutti questi aspetti sono importanti per la nostra felicità.

Come è possibile essere felici se si soffre emotivamente?

Il distacco è uno strumento molto prezioso per raggiungere la felicità.

CHE COS'È L'ATTACCAMENTO?

L'attaccamento, dal verbo attaccarsi, è sinonimo di aggrapparsi, legarsi e persino stabilire dipendenza o ossessione verso qualcosa o qualcuno.

Quando ti affezioni a un oggetto, un'idea, un'attività o una persona, finisci per creare con loro un forte legame. Così forte che puoi diventarne dipendente. E, quando sei dipendente da qualcosa, la tua vita finisce per girare attorno a quella dipendenza.

Non c'è nulla di male nel creare e coltivare legami con persone, idee, attività e persino oggetti. Il problema delle dipendenze è che spesso finiscono per limitare o addirittura dominare la tua vita.

Effetti collaterali:

- Ansia - amico intimo dello stress.
- Paura - cugino-fratello di rabbia e violenza.
- Frustrazione, delusione o depressione.
- La malattia, ultima conseguenza di ogni forma di sofferenza.

Logicamente, tutto ciò ti porta fuori strada e ti fa sentire infelice e smarrito nella vita.

FINO A QUANDO INTENDI MANTENERE L'ATTACCAMENTO?

Il distacco continua a chiamarti, ma non è facile ascoltarlo, perché l'ego oppone resistenza. Oppone resistenza perché non vuole cambiare, non vuole che tu cambi. Il cambiamento lo ucciderebbe e l'ego, come ogni essere vivente, ha il proprio istinto di sopravvivenza.

L'ego ti fa affezionare a tutto ciò che ti tiene nella tua zona di comfort. Per raggiungere questo obiettivo, utilizza tutti i propri mezzi: paura, dipendenza, pigrizia, insicurezza...

Tuttavia, la zona di comfort è un luogo in cui non c'è alcun tipo di progresso, crescita personale o evoluzione. Si tratta di un luogo che, come indica la parola stessa, è confortevole. E quel luogo è adatto a riposare, a fare una pausa o a digerire le esperienze passate. Ma non per trascorrervi tutta la vita.

Pertanto, quando rimani in quella zona di comfort per troppo tempo, inizi a soffrire, a denigrarti e a subire i danni e gli effetti collaterali di cui abbiamo parlato prima.

29. ATTEGGIAMENTO

L'ATTEGGIAMENTO È IL RISULTATO DELLE TUE SCELTE PERSONALI, CONSCIE E INCONSCIE.

Le vittime sono concentrate all'esterno; Sognano sempre che una persona venga a risolvere tutti i suoi problemi e, in quella fantasia, si perdono il divertimento, l'apprendimento e l'espansione. Il loro atteggiamento è negativo, pessimista e nostalgico di un passato che - dicono - sapeva essere migliore, o fantasticando su un futuro che - affermano - non dipende solo da loro.

I protagonisti affrontano la sfida di rimanere in uno stato di equilibrio intelligente, con un tasso di positività più alto nel loro atteggiamento rispetto alla persona media. Affrontano problemi, si siedono su di loro e li risolvono. Si prendono cura invece di preoccuparsi. Hanno la qualità della gratitudine permanente e cercano di connettersi sempre di più con le persone e le esperienze di benessere e felicità, a partire da loro -la base della loro sana autostima- e, di conseguenza, per gli altri.

Tutto questo è legato alla responsabilità personale, che è tua e non puoi cederla o delegarla a nessun altro. La responsabilità è la capacità di rispondere alle situazioni che ti capitano. Dipende solo da te e da nessun altro.

5 domande per diventare il protagonista della tua vita:

- Come mi limito nel mio sviluppo?
- Come posso lavorare con costanza e tenacia per raggiungerlo? (Sii responsabile al 100% della mia vita / Capacità di risposta = capacità di rispondere)
- Cosa voglio veramente nei diversi aspetti della vita?
- Qual è la scelta di atteggiamento conscio e inconscio che posso fare per migliorare la mia vita?
- Quali risultati ho ottenuto con il mio atteggiamento negativo? Come potrebbero essere se cambio quella polarità, in un atteggiamento positivo?

30. RESPONSABILITA'

La parola responsabilità deriva dal latino *responsum*, dal verbo *respondere*, che a sua volta si forma con il prefisso *re-*, che allude all'idea di ripetizione, di tornare indietro, e il verbo *spondere*, che significa “promettere”, “obbligare” o “impegnarsi”. Quindi: “la capacità di rispondere”

In altre parole, responsabilità significa prendersi cura di sé e degli altri, in risposta alla fiducia che le persone ripongono in noi. Quando siamo responsabili, esprimiamo il senso di comunità e l'impegno che assumiamo con gli altri. La responsabilità è un valore e una pratica etica, poiché ha un impatto sulla vita familiare, accademica, lavorativa e dei cittadini. Una persona responsabile adempie ai propri doveri in modo tempestivo ed efficiente.

Ad esempio, è responsabile una persona puntuale nel suo lavoro, che svolge nel miglior modo possibile i compiti e gli obiettivi assegnati. Si dice anche che qualcuno è responsabile quando si assume le conseguenze delle sue azioni. Ad esempio, quando una persona danneggia accidentalmente l'oggetto di qualcun altro e sta per ripararlo o sostituirlo con uno nuovo. In diritto, la responsabilità si riferisce all'obbligo legale di rispondere dei danni che un'azione genera negli altri, sempre nei termini stabiliti dalla legge per ciascuna causa.

Il valore della responsabilità sta nel fatto che, grazie ad essa, ci prendiamo cura gli uni degli altri e realizziamo lo sviluppo familiare, comunitario e sociale.

Quando qualcuno non è responsabile, non solo influisce sulla propria crescita, ma danneggia anche gli altri. Nella società, ci si aspetta che le persone agiscano in modo responsabile, esercitando i propri diritti e adempiendo ai propri obblighi di cittadini. Ad esempio, quando un padre abbandona un figlio, ne pregiudica la crescita emotiva e lo espone a una vita più difficile. Ma quando ti prendi cura di lui con amore, il bambino cresce con fiducia in se stesso e sviluppa meglio le sue capacità.

Allo stesso modo, quando il presidente di un Paese e la sua squadra di governo non adempiono ai propri obblighi, si scatena una crisi sociale. Al contrario, quando agiscono in modo responsabile, il Paese avanza. Come si vede, ci sono situazioni o ruoli in cui il livello di responsabilità è più alto: una posizione politica, un lavoro, essere un genitore o prendersi cura di qualcuno.

31. VITTIMA O PROTAGONISTA

NELLA VITA, IN OGNI SITUAZIONE, SI POSSONO ASSUMERE SOLO DUE POSIZIONI: VITTIMA O PROTAGONISTA.

Chi si sente protagonista della propria vita, pianifica, sviluppa e usa la propria intuizione, fissa obiettivi e sogni; invece, le persone che si sentono vittime sembrano vivere le giornate con il freno a mano tirato, a causa di paure, convinzioni e schemi che le rendono stagnanti e paralizzate.

Il potere dell'intenzione, quindi, è il grande attivatore interiore. L'azione è una diretta conseguenza dell'intenzione.

I protagonisti sanno che solo ciò che è dentro di loro si manifesta e si concretizza. Anche se il risultato che emerge nella realtà è diverso da quello che desiderano, fanno tesoro di questa esperienza mettendosi nella posizione di apprendisti, pronti a farlo diventare realtà e a evolversi.

La vittima di solito rimane ferma al primo stadio, quello del sogno. Quando quello che vogliono non succede, si lamentano, si bloccano e procrastinano, quindi si arrendono senza riprovare.

Sapevi che la stragrande maggioranza delle persone rinuncia solo al primo tentativo?

I protagonisti sono diversi: si rialzano da battute d'arresto e sfide e vanno avanti.

32. AUTODISCIPLINA

L'AUTODISCIPLINA È LA CAPACITÀ DI SEGUIRE LE REGOLE IMPOSTE PERSONALMENTE, CON ORDINE E COSTANZA, USANDO SOLO LA FORZA DI VOLONTÀ.

L'autodisciplina è una virtù che si acquisisce con la perseveranza. Essere una persona disciplinata significa concentrarsi sugli obiettivi che si vogliono raggiungere. La capacità di autodisciplina richiede la trasformazione della disciplina in abitudine.

Come acquisire l'autodisciplina?

Per acquisire l'autodisciplina è necessario avere determinazione e praticarla ogni volta che è possibile, in modo che diventi un'abitudine.

A questo scopo, è importante tenere conto dei seguenti punti per iniziare a rafforzare questa virtù:

- Usare bene il tempo: dobbiamo programmare le nostre attività per raggiungere i nostri obiettivi quotidiani.
- Identificare i nostri punti di forza: è importante riconoscere ciò che sappiamo fare per utilizzarli a nostro favore.
- Conoscere le priorità: è necessario avere chiaro l'ordine di importanza dei propri compiti.
- Circondarsi di persone che ci sostengono: questo aiuterà a sviluppare maggiore motivazione.
- Scegliere di agire: tra il fare e il non fare, il metodo preferibile è sempre il primo.
- Annotare tutto: è un meccanismo che ci aiuta a non dimenticare nulla.
- Smettere di essere perfezionisti: l'abitudine alla disciplina richiede tempo, quindi, se cessiamo di essere perfezionisti, evitiamo di essere sempre nervosi e riusciamo ad agire.

33. I 4 ACCORDI (MIGUEL RUIZ)

Il sistema di credenze è molto potente. Da quando sei nato, le persone cercano di plasmarti in base a ciò che credono sia giusto e ciò che non lo è.

Senza rendertene conto, quando cresci, inizi a dare forma alla tua vita, o felicità, sulla base di queste convinzioni, così finisci per vivere una vita che non hai scelto tu, ma quella che è stata programmata per te.

Ogni atteggiamento è rafforzato da punizioni e ricompense, se ti comporti bene ti premiano e se no ti puniscono. Grazie alla paura di essere puniti o di non ricevere la ricompensa, a poco a poco, le persone hanno cominciato a fingere qualcosa che non erano per piacere agli altri. Questo è il motivo per cui gli esseri umani considerano normali problemi come la sofferenza, il vivere nella paura e i drammi emotivi. Ogni volta che guardi la società in cui ti trovi, vedi che è un posto complicato in cui vivere perché è governato dalla paura.

Tuttavia, il tuo sogno non deve essere un incubo, perché puoi goderti una vita piacevole. Il problema è che passiamo la vita alla ricerca della bellezza, della giustizia o della felicità. Al punto in cui dimentichiamo che tutto è dentro di te, e sono le tue attuali convinzioni che non ti permettono di vedere ciò che hai di fronte.

PRIMO ACCORDO: SII IMPECCABILE CON LE PAROLE

Questo accordo è uno dei più importanti e complicati. Si tratta di gestire correttamente le tue parole. Anche se sembra semplice, molte volte tendiamo a dire cose senza pensare e a ferire gli altri (anche se non è nostra intenzione).

Le parole sono così potenti! E il modo in cui le usi può liberarti o imprigionarti. In altre parole, le tue parole o i tuoi pensieri hanno un potere tale da poter cambiare una vita o distruggerla. Pensa alla persona che ha portato il mondo a una guerra mondiale solo con le parole, riuscendo a convincere centinaia e migliaia di persone a compiere atti orribili. Le parole di Hitler, create dalla paura, erano così potenti da creare il caos nel mondo... Immagi-

na che la tua mente sia come un campo dove ogni parola, idea e opinione è un seme da cui crescerà una pianta. Dovresti pensare a seminare semi di amore e non di odio, perché è ciò che avrai nella tua vita. Le tue parole costruiscono o distruggono.

Ogni parola ha la capacità di entrare nella mente e di cambiare tutte le convinzioni, in meglio o in peggio. Essere impeccabili con le parole significa usare la propria energia nel modo giusto, non è andare contro te stesso. Quando sei impeccabile, puoi assumerti la responsabilità delle tue azioni senza colpevolizzarti.

Ad esempio, se pensi che offendere qualcuno non sia un problema per te, pensaci due volte. Il risultato di questo attacco è che l'altra persona ti odia e questo odio non ti fa bene.

Un esempio:

Una madre stanca dopo una giornata di lavoro vuole tornare a casa e godersi un po' di tempo in silenzio. Ma quando arriva trova sua figlia che canta a squarciagola. Questo comportamento le provoca un aumento del mal di testa e urla alla figlia: "Silenzio ora, hai una voce orribile!". In quel momento, alla madre non importa se la figlia ha una voce brutta o bella, vuole solo un po' di silenzio. Ascoltando queste parole, la figlia decide di fare un patto con se stessa e di non cantare mai più, perché crede alle parole di sua madre e che disturberà chiunque la ascolti.

Se riesci a comprendere e ad applicare questo primo accordo, vedrai come la tua vita cambierà. Vedrai questi benefici nel modo in cui tratterai gli altri e anche te stesso. Visto il potere del primo accordo, devi concentrarti sul dire e pensare cose positive, in modo da riempire il tuo giardino di esperienze ed emozioni che gioveranno alla tua vita.

SECONDO ACCORDO: NON PRENDERE NULLA SUL PERSONALE

Questo accordo riguarda l'importanza di non prendere le cose tanto sul personale. Ciò che gli altri dicono sono solo parole, sei tu a controllare il significato che hanno nella tua vita.

Ad esempio, se uno sconosciuto ti fermasse per strada e ti dicesse che sei grasso, cosa penseresti? Ciò che questa persona cerca di fare è trasmetterti le sue convinzioni, idee e opinioni. Ma in definitiva, sei tu a decidere se prendere queste parole sul personale o se lasciarle scorrere senza farti influenzare. Quando non prendi le cose sul personale, diventi immune a tutto il veleno che le persone cercano di portare nella tua vita: questa immunità è il dono di questo accordo.

Purtroppo però le persone spesso credono di essere responsabili di tutto ciò che accade. Il motivo per cui finisci con questo tipo di pensieri si chiama importanza personale.

Miguel Ruiz afferma che l'importanza personale è la massima espressione dell'egoismo, perché pensi che tutto e tutti girino intorno a te.

Per liberarti da questi pensieri, devi capire che nulla di ciò che fanno gli altri è legato a te. Anche le situazioni che possono sembrare molto personali, quando qualcuno ti insulta apertamente, non hanno nulla a che fare con te.

Ciò che gli altri dicono, fanno o pensano si basa sugli accordi che hanno stabilito nella loro mente. Quando sai cosa sei e quanto vali, non hai bisogno di cercare queste informazioni altrove o di farti accettare. Se lo sai, nulla di quello che ti dicono potrà influenzarti. Quando questo secondo accordo diventerà un'abitudine nella tua vita, quando comincerai a sentirti più libero che mai, perché a poco a poco romperai decine di piccoli accordi che ti fanno soffrire.

Ricorda che sei tu il proprietario del tuo film, sei tu a decidere come ti senti, ciò che ti colpisce oppure no. In questo momento, hai il controllo e dovresti approfittarne.

TERZO ACCORDO: NON FARE SUPPOSIZIONI

Tutte le persone a un certo punto finiscono per fare supposizioni su qualsiasi cosa nella propria vita. Il problema è che così facendo, credi che ciò che supponi sia vero e finisci per creare drammi dal nulla.

Non per niente si dice che fare una supposizione significa cercare un pro-

blema. Se ripercorri tutte le tue tristezze e i tuoi momenti difficili, ti renderai conto che nascono sempre da qualche supposizione. Credere che tutti pensino e agiscano come te è ciò che finisce per causarti grandi delusioni quando ti rendi conto che le cose non stanno così. Per evitare questo tipo di situazioni, la cosa migliore da fare è chiedere e mettere da parte tutte le tue supposizioni. Quando chiedi alle persone quali sono le loro intenzioni o indicazioni, eviti inutili confusioni o conflitti. Ciò vale per qualsiasi aspetto, che si tratti del lavoro, della coppia, della famiglia o anche di te stesso.

Non preoccuparti se hai bisogno di porre più domande per chiarire le cose, fallo senza paura! Infatti, più domande poni, più ti avvicini alla verità. Questo accordo si concentra sul modo in cui comunichi con le persone, con questo cambiamento le tue relazioni non saranno influenzate da supposizioni sbagliate.

QUARTO ACCORDO: FAI SEMPRE DEL TUO MEGLIO

Miguel Ruiz dice che questo accordo permette agli altri 3 di diventare un'abitudine nella tua vita. Il quarto accordo si concentra sull'impegnarsi al massimo, indipendentemente dalle circostanze o dal risultato. Ogni tanto avrai sicuramente sentito la frase "Fai del tuo meglio". Ma sai cosa significano queste parole?

Prima di tutto, sappi che, poiché l'essere umano è mutevole, a volte il tuo massimo impegno risulterà diverso. Vi saranno giorni in cui ti sentirai scoraggiato o addirittura malato, quindi è normale che il tuo rendimento non sia lo stesso di quando ti senti bene. Ecco il vantaggio di questo accordo, "quando dai il meglio di te in ogni situazione, elimini ogni rimpianto o senso di colpa" perché hai dato il meglio di te.

Quando ti impegni al massimo puoi vivere una vita davvero intensa sotto tutti gli aspetti della tua vita, dal lavoro alla famiglia. Dare il meglio di te significa agire perché ami farlo, non perché ti aspetti una ricompensa. Dal momento in cui inizi ad amare ciò che fai, dare il meglio di te non sarà un obbligo ma una reazione naturale.

Goditi ciò che fai. Molte persone lavorano solo per ottenere una ricompensa ogni 15 giorni o ogni mese (il loro stipendio) ed, essendo questa la loro unica

motivazione, finiscono per opporre resistenza al lavoro. Si spazientiscono e desiderano che arrivi il momento di uscire o che sia il fine settimana. Queste persone non si impegnano al massimo perché fanno le cose solo perché si sentono obbligate a farlo per mantenere il proprio stile di vita. Quando arriva il fine settimana cercano di allontanarsi da ogni responsabilità perché non sono contente della direzione che prende la loro vita.

Nel frattempo, le persone che si muovono per il piacere di farlo e che considerano lo stipendio come qualcosa in più, finiscono per ottenere più di quanto avessero mai pensato. Se ti piace quello che fai, ti impegnerai sempre al massimo e ti troverai a goderti la vita. Anche se questo accordo non è facile da mantenere, è ciò che ti fa sentire veramente libero, perché quando diventa una convinzione nella tua vita inizi ad accettarti mentre impari dai tuoi errori. È importante però che non si arrivi agli estremi: se cerchi di dare più del tuo massimo impegno, finirai solo per sprecare inutilmente le tue energie.

Se dai meno del tuo massimo impegno, finirai per sentirti in colpa e risentito.

—

DARE IL MEGLIO DI TE.

DEVI DARE IL MEGLIO IN OGNI SITUAZIONE.

LAVORARE DURO PERCHÉ TI RENDE FELICE, NON PERCHÉ TI ASPETTI QUALCOSA IN RENDIMENTO.

SE FATE DEL TUO MEGLIO PER EVITARE CATTIVE ABITUDINI COME USARE LE PAROLE SBAGLIATE, PRENDERE LE COSE PERSONALI E FARE ASSUNZIONI SARANNO MENO PRESENTI NELLA TUA VITA.

FATE SEMPRE IL MASSIMO SFORZO PER MANTENERE QUESTI ACCORDI E CON IL PASSARE DEL TEMPO VEDERETE CHE DIVENTA PIÙ FACILE RAGGIUNGERLO.

34. Y 35. IL KARMA (SADHGURU)

COS'È IL KARMA?

Quella che chiamiamo “la mia vita” è una quantità di informazioni che fa di noi un certo tipo di persone. Dal momento in cui sei nato fino ad oggi, il tipo di famiglia, la casa, gli amici, le cose che hai fatto, influenzano chi e come sei.

Ogni pensiero, emozione e azione deriva dalle esperienze passate avute. Sono loro a decidere chi sei in questo momento. Il modo stesso in cui pensi, senti e comprendi la vita è solo la maniera in cui hai assimilato tali informazioni.

Queste informazioni sono tradizionalmente chiamate “karma”, ovvero ciò che causa la vita.

TIPI DI KARMA

Per capire meglio, possiamo parlare degli altri due:

SANCHITA KARMA

Se chiudi gli occhi, diventi sufficientemente consapevole e guardi dentro di te, conoscerai la natura dell'universo, non perché lo guardi attraverso la testa, ma semplicemente perché queste informazioni sono presenti nell'elaborazione del corpo. Esiste un magazzino di informazioni che risalgono alla creazione.

Questo è il tuo sanchita karma. Ma non puoi prendere il tuo magazzino per vendere al dettaglio. È necessario avere un negozio per vendere al dettaglio. Quel “negozio al dettaglio”, che è per questa vita, si chiama “prarabudha”.

PRARABDHA KARMA

Prarabudha karma è una certa quantità di informazioni assegnate per questa vita. A seconda della vitalità della tua vita, la vita attribuisce a se stessa la quantità di informazioni che può assorbire. La creazione è molto compassionevole.

SBARAZZATI DEL KARMA!

Qualunque sia il tipo di karma che hai è una possibilità limitata e questo è ciò che ti rende una persona limitata. A seconda del tipo di impressioni che hai ricevuto - se odio e rabbia, o amore e gioia - hai quindi un certo tipo di personalità; di solito ogni essere umano è una complessa miscela di queste cose. Una volta che permetti a questa struttura karmica di svilupparsi oltre un certo punto, non c'è davvero libertà. Tutto ciò che fai è condizionato dal passato. Se vuoi muoverti nella direzione della liberazione, una delle prime cose che devi fare è allentare la presa e il ceppo del karma. Altrimenti non ci sarà alcun movimento.

...se sei veramente sul sentiero spirituale, nulla sarà chiaro. Tutto sarà sfocato.

Come si fa? Un modo semplice è rompere fisicamente il karma. Se il tuo karma è di svegliarti alle 8 del mattino, imposta la sveglia alle 5. Il karma del tuo corpo è che non vorrai alzarti. Ma tu dici: "No, mi alzo". Anche se si alza, il tuo corpo vorrà bere il caffè. Ma tu gli fai una doccia fredda. Ora, stai semplicemente rompendo il vecchio processo karmico facendo qualcosa consapevolmente. Quello che ti piace puoi fare inconsciamente, giusto?

Quello che non ti piace, lo devi fare consapevolmente. Questo non è l'unico modo, ci sono altri modi più sottili ed efficaci, te lo dico solo nel modo più crudo possibile.

SPIRITUALITÀ E KARMA

Una volta entrato nel percorso spirituale, stai facendo una dichiarazione: "Ho fretta di raggiungere la mia destinazione finale". Non vuoi prendere cento vite. E, nel processo di queste cento vite, puoi raccogliere abbastanza karma per durare altre mille vite. Vuoi sbrigarti. Una volta iniziato un processo spirituale, se le iniziazioni sono fatte in un certo modo, si aprono dimensioni che altrimenti non si sarebbero aperte. Avresti vissuto una vita più tranquilla se non fossi stato spirituale, ma anche una vita più noiosa, più vicina alla morte che alla vita. Senza nulla di fondamentale che si agita dentro di te, forse ti sei appena divertito a tuo agio.

Questo significa che tutte le cose negative ti accadono una volta che sei sul sentiero spirituale? Non è così. È solo che quando la vita si muove a un ritmo tremendo, un ritmo molto più veloce delle persone intorno a te, pensi che ti stia accadendo una tragedia. Non ti sta succedendo nessuna tragedia. È solo che vanno a una velocità normale, ma la tua vita scorre veloce in avanti.

36. IL POTERE DEL MOMENTO PRESENTE (ECKHART TOLLE)

Concentrarsi esclusivamente sul presente ignorando il passato e il futuro migliora radicalmente la vita.

Tendiamo a vivere lamentandoci del passato o sognando il futuro e non diamo abbastanza valore al presente, perché diamo per scontato che ci sarà sempre un'altra possibilità. Quando riportiamo alla mente ricordi del passato o sogni del futuro, li rendiamo parte di un presente a cui non appartengono, perdendo l'opportunità di vivere ogni momento come qualcosa di unico che abbiamo a disposizione. Conta solo il presente, smetti di aggrapparti al passato e non aver paura del futuro. Risolvi tutte le situazioni che si presentano e riempi la tua vita di quei piccoli momenti che creano una vita felice.

La maggior parte della sofferenza che proviamo è auto-creata e può, quindi, essere eliminata.

La sofferenza non è altro che la resistenza ad accettare le cose che ci danno fastidio e che non possiamo cambiare. Se non prendi provvedimenti per diminuirla e gestire i tuoi pensieri, può diventare un circolo vizioso. Da quel momento in poi, tutto ciò che non controlli prende il sopravvento, diventi facilmente irritabile e frustrato, rendendo la sofferenza una parte della tua vita. Affronta tutte le situazioni man mano che si presentano, accettale o fai ciò che è necessario per cambiarle, ma non lasciare che siano loro a prevalere su di te.

L'ego può essere il nostro peggior nemico

Conosci persone che si auto-sabotano tutto il tempo? Sono persone la cui unica missione nella vita sembra essere quella di essere infelici. Molto probabilmente non lo sanno, ma il colpevole di tutto è l'ego. L'ego è quella parte della mente che ci fa reagire in modo esagerato e sbilanciato, ci fa litigare in modo assurdo, cerca di controllare gli altri e vuole sempre avere ragione. L'ego, come dice il nome, pretende di essere la parte centrale della tua vita e la corrompe per ottenere tutta l'attenzione. Allontanati dall'ego, separati dalla mente e concentrati sul tuo corpo. Presta attenzione alle sensazioni, alle emozioni che le persone e le situazioni provocano in te e ascolta il tuo

istinto e le tue intuizioni. Ogni volta che giudichi qualcuno o che ti viene un pensiero negativo, puoi essere certo che è l'ego a prendere il controllo della tua vita. Ignoralo, ascolta il tuo corpo e vai avanti.

Vivi in modo vigile e disponibile

Se vivi in modo vigile e disposto a cogliere le opportunità che si presentano, vivrai nel presente. Focalizza la tua attenzione sul presente e non permettere alla mente di dominarti. Quando vivi in modo consapevole, la mente non ha la possibilità di perdere il controllo, l'energia e la concentrazione sono dirette a costruire cose concrete che migliorano la qualità della tua vita, aumentano la tua autostima e i tuoi livelli di benessere. Sebbene molte persone pensino che vivere nel presente sia sinonimo di vita passiva, è esattamente il contrario: ti costringe a rafforzare la tua determinazione e a risolvere i problemi in modo innovativo.

Vivere il presente non elimina la sofferenza in modo assoluto, ma aiuta a gestirla meglio

Non siamo ingenui, vivere in pace e felicità non ci rende immuni da ogni tipo di sofferenza. Sebbene la maggior parte del dolore che sperimentiamo sia auto-creato, ovviamente c'è un dolore che non possiamo evitare, come la morte di una persona cara. È un perfetto esempio di come vivere nel presente non significhi ignorare o nascondere il disagio in modo banale. Tristezza, depressione e altri sentimenti e malattie distruttivi sono reali, esistono, ed è necessario riconoscerli e migliorarne la gestione. Vivere nel presente non elimina tutte le sofferenze in un colpo solo, ma aiuta ad affrontarle subito e a ridurre gli effetti negativi.

In conclusione, possiamo dire che vivere pensando al passato o al futuro, senza dare sufficiente valore alle piccole o grandi cose che ci accadono nel presente, è la strada perfetta che conduce al disagio, alla frustrazione e alla sofferenza.

COME SI PRATICA LA MEDITAZIONE DEL QUI E ORA?

Per quanto riguarda il tempo, è consigliabile iniziare a praticare alcuni minuti al giorno e aumentare gradualmente il tempo man mano che si acqui-

sisce una routine, fino a raggiungere il ritmo ideale di 30 minuti al giorno. Sii perseverante, non arrenderti se all'inizio non noti cambiamenti e cerca di non andare troppo veloce. Abbi pazienza.

Trova un momento di tranquillità nella giornata: al mattino subito dopo il risveglio, prima di andare a letto a fine giornata, dopo aver mangiato a mezzogiorno...

Scegli un ambiente o un luogo rilassato: libero da rumori e/o distrazioni esterne, con una temperatura adeguata e in cui ti senti a tuo agio: nella tua stanza, in ufficio, in un parco all'aperto, in giardino...

Indossa abiti comodi e mettiti anche in una posizione comoda. A sedere sul pavimento con la schiena dritta per non ostacolare la respirazione o sdraiato su un tappetino.

Concentrati sulla tua respirazione: concentrati sul modo in cui l'aria entra nei polmoni attraverso le narici, come nutre tutto il tuo corpo con l'ossigeno e come esce di nuovo attraverso il naso, portando con sé tutto il malessere e la negatività. Non appena la tua mente si distrae, riportala a prestare attenzione al tuo respiro. Con la pratica, migliorerai gradualmente la tua tecnica e ci vorrà sempre meno tempo per riuscirci.

Lascia che i pensieri e le emozioni che sorgono liberamente appaiano: è essenziale mantenere un atteggiamento neutrale nei loro confronti, non giudicarli buoni o cattivi, semplicemente percepirli e osservarli in modo impersonale.

37. LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE (JERRY HICKS)

IL SEGRETO: esiste un segreto che pochi conoscono da migliaia di anni. Molti leader potenti lo conoscevano, ma preferivano tenerlo per sé e non dividerlo. Il grande segreto della vita si chiama “Legge dell’Attrazione”. Questo principio sostiene che le cose simili si attraggono. Pertanto, quando hai un pensiero, questo attira verso di te pensieri simili.

I pensieri sono una forma di energia magnetica e hanno una frequenza di rotazione. Quando formuli un pensiero, questo viene inviato nell’universo e attrae magneticamente le cose che vibrano alla stessa frequenza. Di conseguenza, se vuoi cambiare qualcosa nella tua vita, devi cambiare i tuoi pensieri.

I tuoi pensieri attuali creano la tua vita futura in questo preciso momento e tutto ciò che vi accadrà nel prossimo futuro. Ciò a cui pensi più spesso, ciò su cui ti concentri maggiormente, apparirà nella tua vita in un modo o nell’altro. I tuoi pensieri diventeranno cose.

Le persone di successo, coloro che hanno attirato l’abbondanza nella loro vita, hanno imparato a usare la Legge dell’Attrazione a questo scopo, consciamente o inconsciamente, in ogni caso questa legge universale continua a funzionare. Hanno attirato a sé il successo mantenendo pensieri di ricchezza e abbondanza e non si sono permessi di avere idee contraddittorie nella mente.

Al contrario, chi non ha ciò che desidera, è semplicemente perché trascorre più tempo a pensare a ciò che non vuole o a ciò che non ha, piuttosto che a ciò che desidera davvero. Che ce ne rendiamo conto o meno, noi pensiamo sempre. Per la maggior parte di noi, l’unico momento in cui non pensiamo è quando dormiamo. Tuttavia, la Legge dell’Attrazione continua a funzionare con l’ultimo pensiero prima di andare a letto. Quindi, assicurati che i tuoi ultimi pensieri prima di dormire siano sogni e pensieri positivi.

Il segreto (Legge dell’Attrazione) in poche parole:

La Legge dell’Attrazione è una legge universale naturale, come ad esempio, la legge di gravità. In quanto tale, è costante e funziona per tutti.

BONUS: LA LIBERTÀ

QUANTO È IMPORTANTE, NECESSARIA E RELATIVA LA LIBERTÀ.

Significato in un dizionario:

- Stato o condizione della persona che è libera, che non è in carcere, né soggetta alla volontà altrui, né vincolata da obblighi, doveri, regole ecc.
- Facoltà e diritto degli individui di scegliere responsabilmente il proprio modo di agire all'interno di una società. "La libertà è un diritto umano fondamentale"

La libertà fisica o la libertà mentale, entrambe dipendono dalle emozioni. Puoi vivere in paradiso ed essere imprigionato nella tua mente, puoi vivere fisicamente imprigionato e avere una mente libera. Questa capacità o carenza dipende dal tuo potenziale emotivo.

Le emozioni, direttamente collegate alla nostra mente e al nostro corpo, influenzano e controllano la qualità della nostra vita. Se impariamo a moderare e dirigere le nostre emozioni, il corpo e la mente risponderanno e saremo in grado di condurre la nostra vita ai massimi livelli di qualità. Saremo in grado di smettere di sopravvivere per vivere pienamente.

Uno degli strumenti efficaci per raggiungere un equilibrio tra corpo, mente e anima: la meditazione.

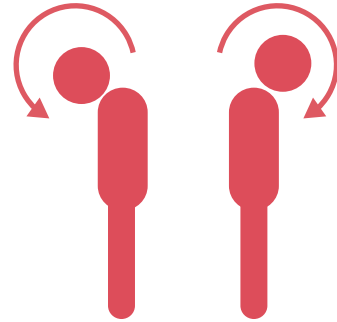


YOGA

IN PIEDI - TESTA E SPALLE

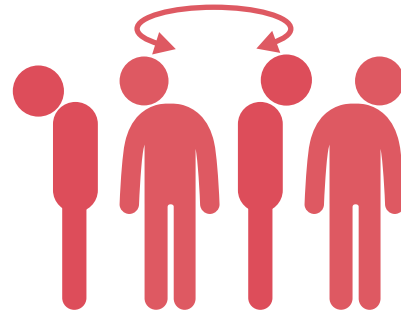
1. Testa - inclinazione

- » Inalare
- » testa al fronte
- » Espira
- » Concentrati sulla schiena
- » Inalare
- » testa indietro
- » Focus su allunga il collo



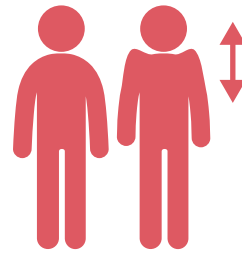
2. Testa - cerchi

- » Inalare
- » cerchi di testa
- » 2 a destra
- » 2 a sinistra



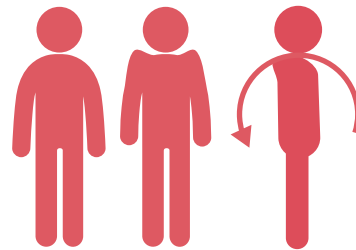
3. Spalle: su/giù

- » Inalare
- » spalle in su
- » Espira
- » spalle in giù



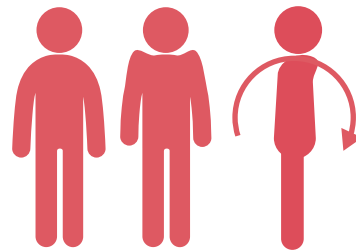
4. Spalle - cerchi anteriori

- » Inalare
- » cerchi delle spalle
- » iniziare dalla parte anteriore
- » espira quando hai finito



5. Spalle - cerchi indietro

- » Inalare
- » cerchi delle spalle
- » ricominciare
- » espira quando hai finito



ROTOLO E TORCIA

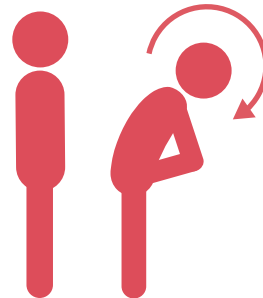
6. Arrotolare come la lumaca

- » Piedi divaricati, corpo rilassato, braccia penzoloni
- » Inalare
- » Inizia dalla testa, scendi lentamente, vertebra dopo vertebra
- » Scendi più lontano che puoi
- » Espira
- » Oscilla a destra, a sinistra
- » Ritorna lentamente alla posizione di partenza



7. Ruotare all'indietro

- » Piedi divaricati, corpo rilassato, mani in vita
- » Inalare
- » Torna indietro, gira indietro di fronte al muro
- » Espirando, torna alla posizione di partenza



IN PIEDI - STRETCH

8. Allunga la schiena dritta

- » Unisci le mani davanti
- » Inalare
- » Allungando le braccia, tira finché la schiena non è dritta come un tavolo.
- » Braccia tese, schiena tesa, testa tra le braccia
- » rilassati ed espira



9. Allunga la schiena piegandoti in avanti

- » Metti le mani dietro la schiena
- » Inalare
- » Allunga le braccia e appendi in avanti, alza le braccia verso il soffitto.
- » braccia tese
- » Espira
- » Rimani qualche secondo. Il peso delle braccia sulle spalle.



10. Allunga la vita sul lato destro

- » braccio sinistro alla vita
- » Inalare
- » Allunga il braccio destro verso l'alto, inclinati sul lato sinistro, allungando il lato del corpo
- » Espirando, torna alla posizione di partenza



11. Allunga la vita sul lato sinistro

- » Braccio destro in vita
- » Inalare
- » Allunga il braccio sinistro in alto, inclinati sul lato destro, allungando il lato del corpo
- » Espirando, torna alla posizione di partenza



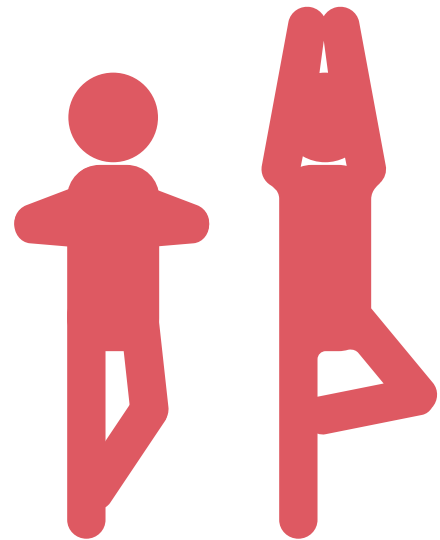
IN PIEDI - POSA DELL'ALBERO

12. Posa dell'albero, gamba sinistra

» Metti il peso del corpo sulla gamba destra e il piede sinistro poggia sulla caviglia destra

Opzione: appoggia solo il tallone sinistro sulla caviglia destra, le dita dei piedi sul pavimento per mantenere l'equilibrio

- » Sollevare completamente il piede sinistro, appoggiandosi all'interno del ginocchio destro
- » Unisci le mani davanti al petto
- » Inspirando, alza e allunga le mani
- » Espirando, abbassa le mani
- » Inspira ed espira lentamente, abbassa il piede

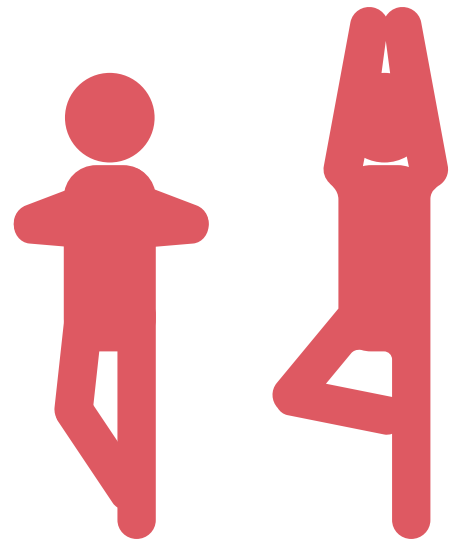


13. Posa dell'albero, gamba destra

» Metti il peso del corpo sulla gamba sinistra e il piede destro poggia sulla caviglia sinistra

Opzione: appoggia solo il tallone destro sulla caviglia sinistra, le dita dei piedi sul pavimento per mantenere l'equilibrio

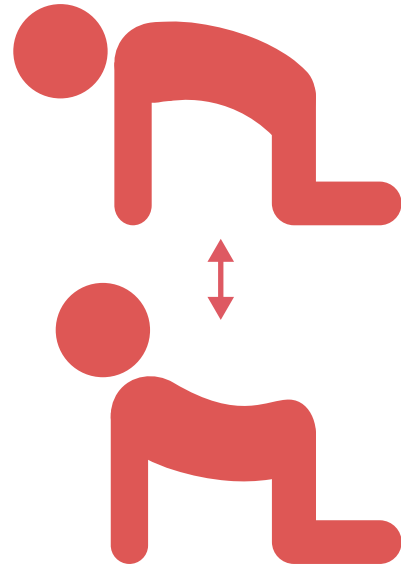
- » Sollevare completamente il piede destro, appoggiandosi all'interno del ginocchio sinistro
- » Unisci le mani davanti al petto
- » Inspirando, alza e allunga le mani
- » Espirando, abbassa le mani
- » Inspira ed espira lentamente, abbassa il piede



INGINOCCHIARSI / MENTIRE

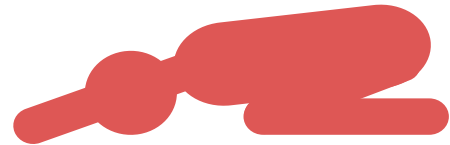
13. Gatto/mucca

- » Mettiti su mani e ginocchia
- » Diretto come un tavolo
- » Inalare
- » Curva la schiena, testa tra le braccia, piega l'addome
- » Ritorna alla posizione del tavolo
- » Espira
- » Diretto come un tavolo
- » Inalare
- » Piega la schiena verso il basso, la testa rivolta verso il cielo, i glutei in alto
- » Ritorna alla posizione del tavolo
- » Espira



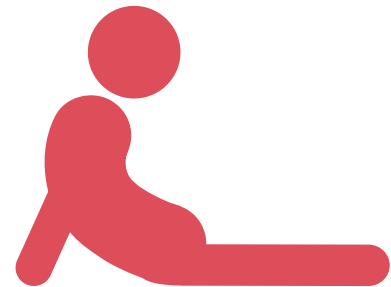
14. La posa del bambino

- » Siediti sui talloni, con le ginocchia divaricate
- » Piegarsi in avanti, allungare le braccia, abbassare la testa, allungare la schiena, crescere
- » Inspira ed espira lentamente
- » Ritorna alla posizione di partenza



15. Cane che guarda in alto

- » Sdraiati a pancia in giù, le mani sui fianchi
- » Inspirando, sollevare il busto con le braccia dritte, guardare in alto, spalle lontane dalle orecchie, petto aperto, ginocchia sollevate da terra, gambe dritte
- » Inspira ed espira lentamente

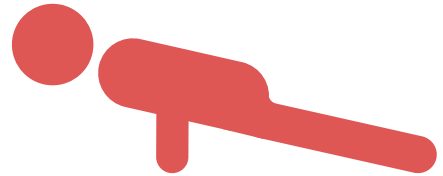


16. Tavola

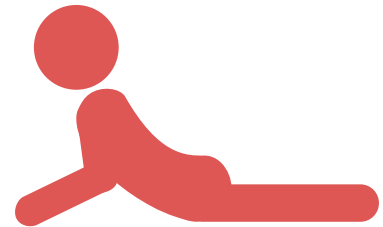
- » Stare sulle mani e sui piedi
- » Gambe, braccia e schiena dritte
- » Presa
- » Inspira ed espira lentamente

**17. Tavolo basso**

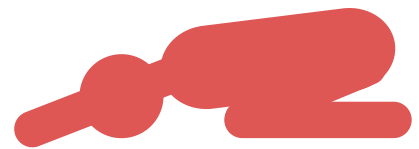
- » Abbassati lentamente dalla posizione della plancia, piegando i gomiti, finché non sei parallelo al suolo
- » Gambe, braccia e schiena dritte
- » Resisti, poi scendi a terra
- » Inspira ed espira lentamente

**18. Cobra**

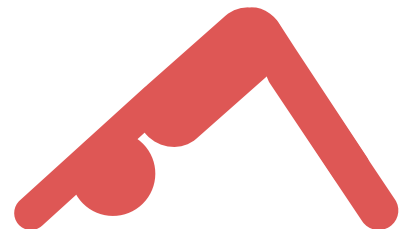
- » Sdraiato a pancia in giù, metti le mani sul lato del petto
- » Spingi il busto verso l'alto
- » Tieni i gomiti piegati nel mezzo, guardando dritto davanti a te
- » Gambe distese, fianchi a terra
- » Inspira ed espira lentamente

**19. La posa del bambino**

- » Siediti sui talloni, con le ginocchia divaricate
- » Piegarsi in avanti, allungare le braccia, abbassare la testa, allungare la schiena, crescere
- » Inspira ed espira lentamente
- » Ritorna alla posizione di partenza

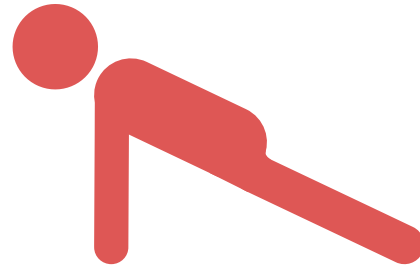
**20. Cane che guarda in basso**

- » Braccia dritte, abbassa i fianchi in avanti, gambe distese, appoggiati sui talloni.
- » Piegare le ginocchia nel gesto di camminare, destra, sinistra, destra, sinistra
- » Inspira ed espira lentamente

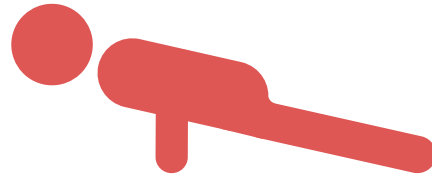


21. Tavola

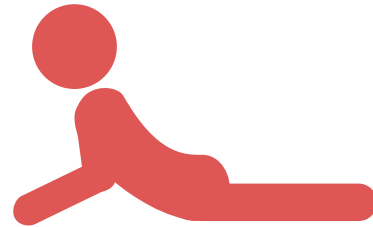
- » Stare sulle mani e sui piedi
- » Gambe, braccia e schiena dritte
- » Presa
- » Inspira ed espira lentamente

**22. Tavolo basso**

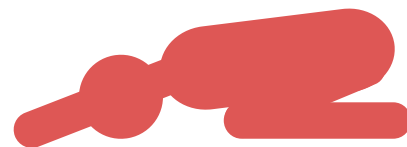
- » Abbassati lentamente dalla posizione della plancia, piegando i gomiti, finché non sei parallelo al suolo
- » Gambe, braccia e schiena dritte
- » Resisti, poi scendi a terra
- » Inspira ed espira lentamente

**23. Cobra**

- » Sdraiato a pancia in giù, metti le mani sul lato del petto
- » Spingi il busto verso l'alto
- » Tieni i gomiti piegati nel mezzo, guardando dritto davanti a te
- » Gambe distese, fianchi a terra
- » Inspira ed espira lentamente

**24. La posa del bambino**

- » Siediti sui talloni, con le ginocchia divaricate
- » Piegarsi in avanti, allungare le braccia, abbassare la testa, allungare la schiena, crescere
- » Inspira ed espira lentamente
- » Ritorna alla posizione di partenza



SEDUTA**25. Ruota a destra**

- » Gambe distese, schiena dritta
- » Incrocia la gamba destra sulla sinistra, il piede destro a terra all'altezza del ginocchio sinistro, il braccio sinistro abbraccia il ginocchio destro
- » Guarda verso la spalla destra, il braccio destro dritto, appoggiato a terra per mantenere la schiena dritta
- » Inspira ed espira lentamente

**26. Ruota a sinistra**

- » Gambe allungate
- » Incrocia la gamba sinistra sulla destra, il piede sinistro a terra all'altezza del ginocchio destro, il braccio destro abbraccia il ginocchio sinistro
- » Guarda la spalla sinistra, il braccio sinistro dritto, appoggiato a terra per mantenere la schiena dritta
- » Inspira ed espira lentamente

**27. Inclinare**

- » Gambe incrociate, ci pieghiamo in avanti appoggiando i gomiti a terra, o il più lontano possibile
- » Rimaniamo dentro fino a contare fino a 30
- » Inspira ed espira lentamente
- » La gamba viene cambiata e ci pieghiamo di nuovo in avanti, appoggiando i gomiti a terra, o il più lontano possibile.
- » Rimaniamo finché non contiamo fino a 30
- » Inspira ed espira lentamente



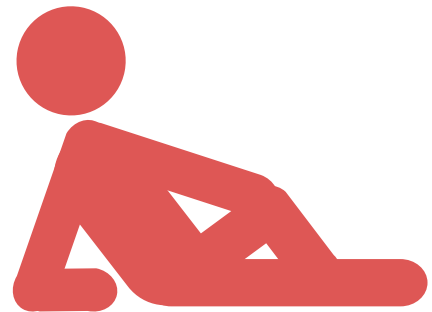
28. Si allunga da seduto

- » Seduto a gambe incrociate
- » Appoggiamo il braccio sinistro a terra, abbassandoci fino a quando il gomito poggia a terra
- » Con la mano destra premiamo il ginocchio sinistro, per allungare il lato destro
- » Alziamo il braccio destro sopra l'orecchio, aumentando l'allungamento
- » inspiriamo
- » Portiamo il braccio destro dritto in avanti mentre espiriamo e risaliamo fino all'orecchio.



Cambiamo schieramento

- » Seduto a gambe incrociate
- » Appoggiamo il braccio destro a terra, abbassandoci fino a quando il gomito poggia a terra
- » Con la mano sinistra premiamo il ginocchio destro, per allungare il lato sinistro
- » Alziamo il braccio sinistro sopra l'orecchio, aumentando l'allungamento
- » inspiriamo
- » Portiamo il braccio sinistro dritto in avanti mentre espiriamo e risaliamo fino all'orecchio



29. Piedi

- » Seduti con le gambe piegate unendo i piedi davanti all'anca, inizieremo a massaggiare i piedi
- » Con le nostre mani che fanno delle "pinzette", cerchiamo la base delle dita dei piedi
- » Partendo dall'alluce, facciamo dei cerchi a destra, a sinistra, facendo una tenaglia e tiriamo l'alluce
- » Continuiamo attraverso il secondo dito, facciamo dei cerchi a destra, a sinistra, facendo un morsetto, tiriamo il dito
- » Terzo, quarto e quinto dito, allo stesso modo
- » Con il palmo della mano abbracciamo tutte le dita dei piedi, le pieghiamo tutte insieme, entrambi i piedi contemporaneamente, verso l'interno e verso l'esterno, tre volte
- » Inspira ed espira lentamente.
- » Con le mani che fanno "pinzette", andiamo all'arco del piede
- » Con i pollici facciamo dei cerchi su tutta la pianta dei piedi
- » Sentiamo dove fa male, ci fermiamo lì, inspiriamo e premiamo per 30 secondi, rilasciamo la pressione espirando



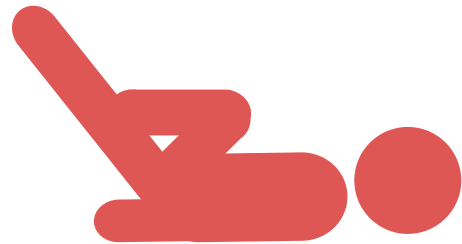
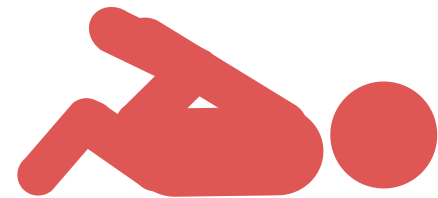
SDRAIARSI

30. L'anca si allunga

- » Abbracciamo la gamba destra, con entrambe le braccia, lasciando la gamba sinistra tesa in aria.
- » Teniamo la gamba destra piegata sul petto per 1 minuto, inspiriamo ed espiriamo.
- » Sosteniamo la gamba sinistra a terra e, lasciando la gamba destra piegata sul petto, afferriamo il piede destro con la mano destra
- » La gamba rimane flessa.
- » Inspirazione ed espirazione, per un minuto.
- » Abbassiamo la gamba destra e la incrociamo sulla gamba sinistra che è ancora tesa e appoggiata a terra. Appoggiamo le due braccia a terra, ai lati del corpo, stringendo l'addome, solleviamo la gamba sinistra tesa insieme alla destra piegata, incrociata sulla sinistra.
- » Andiamo su e giù in 3 ripetizioni, inspirando ed espirando

Cambiamo gambe

- » Abbracciamo la gamba sinistra, con le braccia, lasciando la gamba destra tesa in aria.
- » Teniamo la gamba sinistra piegata sul petto, inspiriamo ed espiriamo. Tratteniamo per 1 minuto.
- » Sosteniamo la gamba destra a terra e, lasciando la gamba sinistra piegata sul petto, afferriamo il piede sinistro con la mano sinistra.
- » La gamba rimane flessa. Inspirazione ed espirazione, per un minuto



- » Abbassiamo la gamba sinistra e la incrociamo sulla gamba destra che è ancora tesa e appoggiata a terra. Appoggiamo entrambe le braccia a terra, ai lati del corpo, stringendo l'addome, solleviamo la gamba destra tesa insieme alla sinistra piegata, incrociata sulla destra.
- » Andiamo su e giù in 3 ripetizioni, inspirando ed espirando



31. Salatini

- » Incrociamo la gamba destra piegata sulla gamba sinistra piegata.
- » La mano destra tiene il piede sinistro, fuori dalle gambe, e la mano sinistra tiene il piede destro, fuori dalle gambe.
- » Tratteniamo l'inalazione e l'espirazione per 30 secondi.
- » Cambiamo gamba.
- » Incrociamo la gamba sinistra piegata sulla gamba destra piegata.
- » La mano sinistra tiene il piede destro, fuori dalle gambe, e la mano destra tiene il piede sinistro, fuori dalle gambe.
- » Tratteniamo l'inalazione e l'espirazione per 30 secondi.



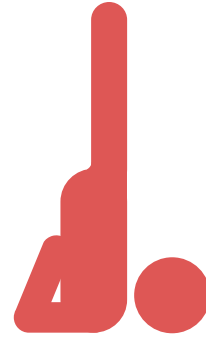
32. Addominali

- » Abbracciamo entrambe le gambe piegate sul petto.
- » Inspiriamo, portiamo la fronte alle ginocchia, teniamo per 30 secondi
- » Ci rilassiamo ed espiriamo.



33. Candela

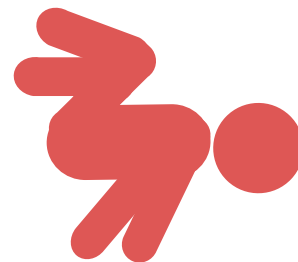
- » Sosteniamo i due gomiti ai lati del corpo.
- » Facendo forza nell'addome e tirando con entrambe le gambe allo stesso tempo, solleviamo il tronco fino a
- » Stai dritto, con le gambe distese e appoggiati dalla vita con le mani.
- » Rimaniamo in questa posizione per 30 secondi, inspirando ed espirando.

**34. Ponte**

- » Con le gambe distese, appoggiamo i gomiti a terra, inspiriamo, pieghiamo la schiena verso il cielo, in un semiarco, e gettiamo indietro la testa.
- » Rimaniamo 15 secondi, torniamo ed espiriamo.
- » Ripetiamo tre volte.

**35. Torcere**

- » Pieghiamo le gambe sul petto e le uniamo sul lato sinistro, ruotando il corpo sul lato destro, portando le braccia sul lato destro e la testa guardando verso la spalla destra.
- » inspirando ed espirando
- » Cambiamo schieramento
- » Pieghiamo le gambe sul petto e le uniamo sul lato destro, ruotando il corpo sul lato sinistro, portando le braccia sul lato sinistro e la testa guardando verso la spalla sinistra.
- » inspirando ed espirando



SEDUTA**35. Forza**

- » Con le gambe incrociate, stringeremo tutti i muscoli del corpo contemporaneamente, senza muoverci.
- » Inspiriamo profondamente
- » Stringiamo tutto il corpo: collo, viso, schiena, gambe, piedi, braccia, mani a pugno, Addome, glutei, tratteniamo per 20 secondi e rilasciamo espirando contemporaneamente, e lasciandoci cadere in avanti in totale relax.





MEDITAZIONE

MEDITAZIONE GUIDATA

Seduto a gambe incrociate

Schiena dritta

Braccia appoggiate sulle gambe

mani rilassate

Occhi chiusi

Corpo rilassato ma connesso

Durata: 15 minuti.

Inspira ed espira profondamente,
lentamente.
(3 ripetizioni)

Inspira, rilassando gli occhi,
delicatamente, le palpebre si toccano
appena.
Espira

Inspira, rilassa il viso, le guance, la
mascella
Espira

Inspira, rilassa il collo, liscia, rilascia la
tensione
Espira

Inspira, rilassa le spalle, rilasciale
Espira

Inspira, rilassa le braccia, abbassandole
fino ai gomiti, morbido, rilassato
Espira

Inspira, rilassa la schiena, connessa ma
rilassata
Espira

Inspira, rilassa le mani, liscia
Espira

Inspira, rilassa l'anca, rilasciala, niente più

tensione
Espira

Inspira, rilassa le gambe, le ginocchia
Espira

Inspira, rilassa le caviglie
Espira

Inspira, rilassa i piedi
Espira

Inspira, senti la pianta dei tuoi piedi, senti
il tuo cuore battere nella pianta dei tuoi
piedi.
Espira

Inspira, guarda la luce davanti ai tuoi
occhi. Nota di che colore è questa luce.
Espira

Inspira, senti il tuo cuore, senti che batte
Espira

Inspira, rilassa tutto il corpo, rilascia il
corpo
Espira

Inspira, rilascia il corpo
Espira

Inspira, apri lentamente gli occhi
Espira

RIPOSO MEDITAZIONE

Sdraiarsi

Braccia tese lungo il corpo

palmi rivolti verso l'alto

**Occhi chiusi (è possibile utilizzare la
maschera) Ascolta la musica e dormi**

Durata: 15 minuti

LIBRI CONSIGLIATI

Il potere di adesso - Eckhart Tolle

I quattro accordi - Don Miguel Ruiz

Autodisciplina - Paolo Marrone

Il monaco che ha perso la sua Ferrari - Robin Sharman

Il libro tibetano dei morti - Padma Sambhava

La legge di attrazione - Menti libere

Meditazione e Mindfulness per principianti - Maria Prajna

Guida Completa Yoga - Tai Morello

Il meraviglioso libro di frasi famose - Samuel CA

L'effetto dell'atteggiamento - Víctor Küppers

MÉTODO



Contatto:

Estefanía Valls Urquijo

E- mail: estefania@prisionyogacare.org

Web: prisionyogacare.org

Teléfono: +502 5522-1640

