

TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE

www.scuoladelvillaggio.it - incontro del 3 marzo 2018

Il pensiero è calamita: esso attira energia su ciò che pensi.
Dove va il pensiero là porti energia.
Ti giova ospitare pensieri che danno fiducia, speranza e aiuto.
Considera il corpo e la mente come due amici che si aiutano.
Quando la mente è abitata da emozioni spiacevoli
mettila a riposare e attiva il corpo.

Puoi valorizzare questo collegamento per guarire emozioni malate e promuovere serenità. Anticipa con le azioni del corpo quello che vuoi essere con le emozioni della mente. Puoi imitare i gesti delle persone calme, serene, tranquille. Che cosa stai dicendoti per essere arrabbiato, triste o depresso? Esplora le emozioni come una lingua da apprendere e praticare. Considera questi inviti:

Quando sei triste, depresso...esci da te, fa movimenti energici e mirati, lavora, cammina, canta...và a incontrare persone.

Quando senti rancore verso qualcuno, slanciati nell'emozione opposta per fare equilibrio. Spegni il fuoco della rabbia perchè non ti faccia male. La riconciliazione prima di essere un favore all'altro è un regalo a te. Immagina le buone ragioni dell'altro con empatia. Fai gesti di rispetto e affetto... anche se sei poco convinto l'azione porta energia al pensiero corrispondente.

Quando uno stormo di pensieri tristi ti invade batti le mani per farli scappar via e chiama pensieri positivi che ti fanno buona compagnia.

Quando attraversi una avversità, pensa che puo essere una opportunità.

SIMON GOLDSTEIN esplora convinzioni limitanti e trappole di pensieri negativi automatici che non sei consapevole di avere...ma funzionano.

La cultura del lamento ti danneggia. Sviluppa "*resilienza!*"

ROSELLA RIGHETTO scambia esperienze: "Come liberarsi dal superfluo e vivere leggeri?" forse usi solo il 20% di ciò che possiedi...puoi eliminare ciò che ingombra e praticare la sobrietà liberante.