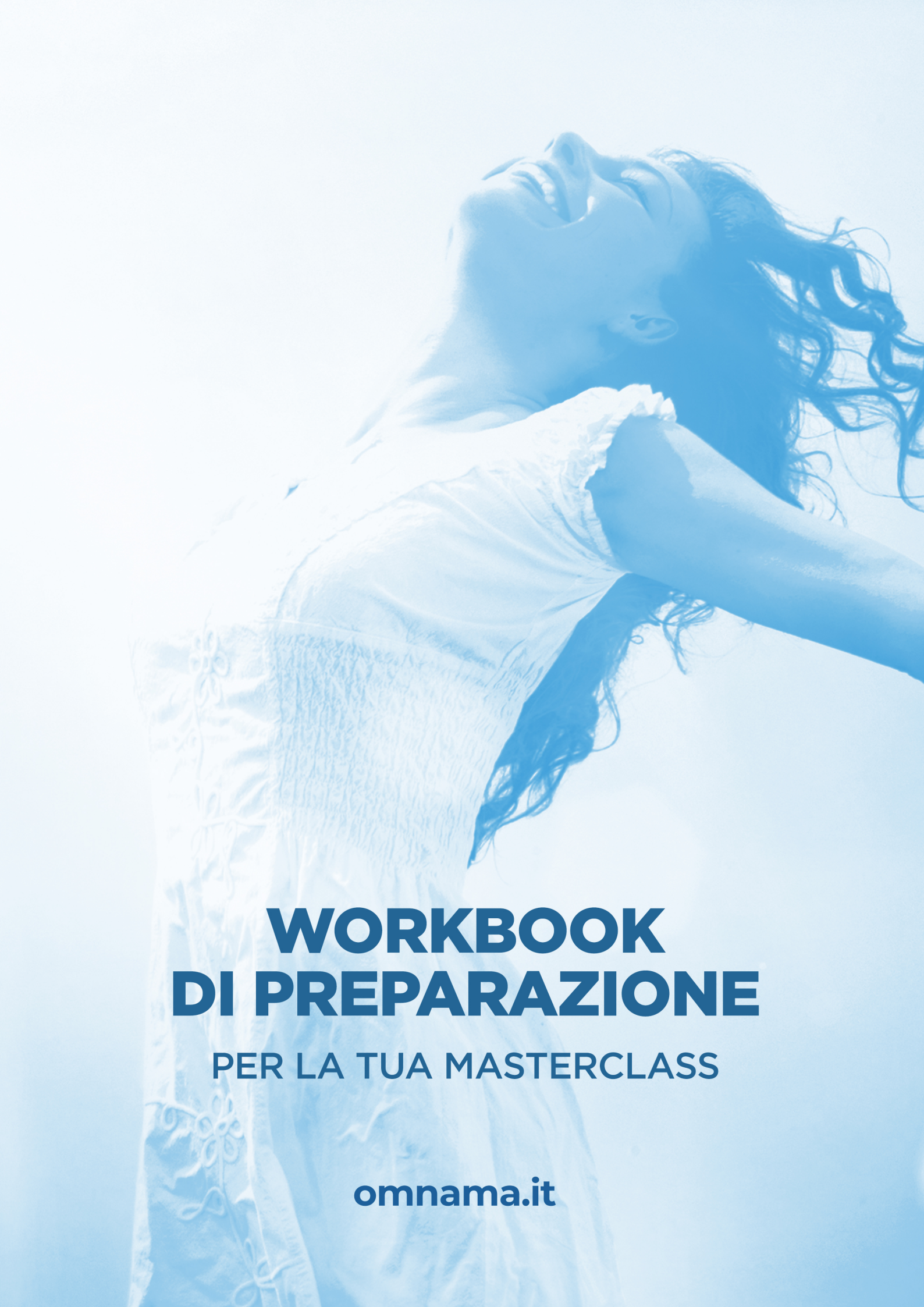




WORKBOOK DI PREPARAZIONE

PER LA TUA MASTERCLASS

omnama.it

4 Consigli Per Ottenere il Massimo da Questa Masterclass

1. Stampa il workbook prima dell'ascolto, così potrai prendere nota dei concetti chiave e svolgere gli esercizi mentre segui la masterclass.
2. Assicurati di ritagliarti del tempo da dedicare completamente all'ascolto, in modo da trarne il massimo beneficio.
3. Durante l'ascolto annota tutte le idee e le intuizioni che ti vengono in mente, così da non perdere le informazioni più importanti per te.
4. Rifletti costantemente su come applicare alla tua vita quello che impari durante la sessione.

Prima di Cominciare:

- Assicurati di essere in un luogo tranquillo, al riparo da distrazioni.
- Scegli una posizione comoda in modo da poter godere pienamente degli eventuali esercizi.
- Prima di iniziare fai qualche respiro profondo.

I respiri profondi rallentano la frequenza cardiaca e rilassano i muscoli, così puoi sentirti rilassato durante gli esercizi.

Grazie per esserti unito a questa masterclass!

*“Poiché tutto è un riflesso della nostra mente, tutto dalla nostra mente
può essere cambiato”.*

- Buddha

Esercizio Pre-Masterclass

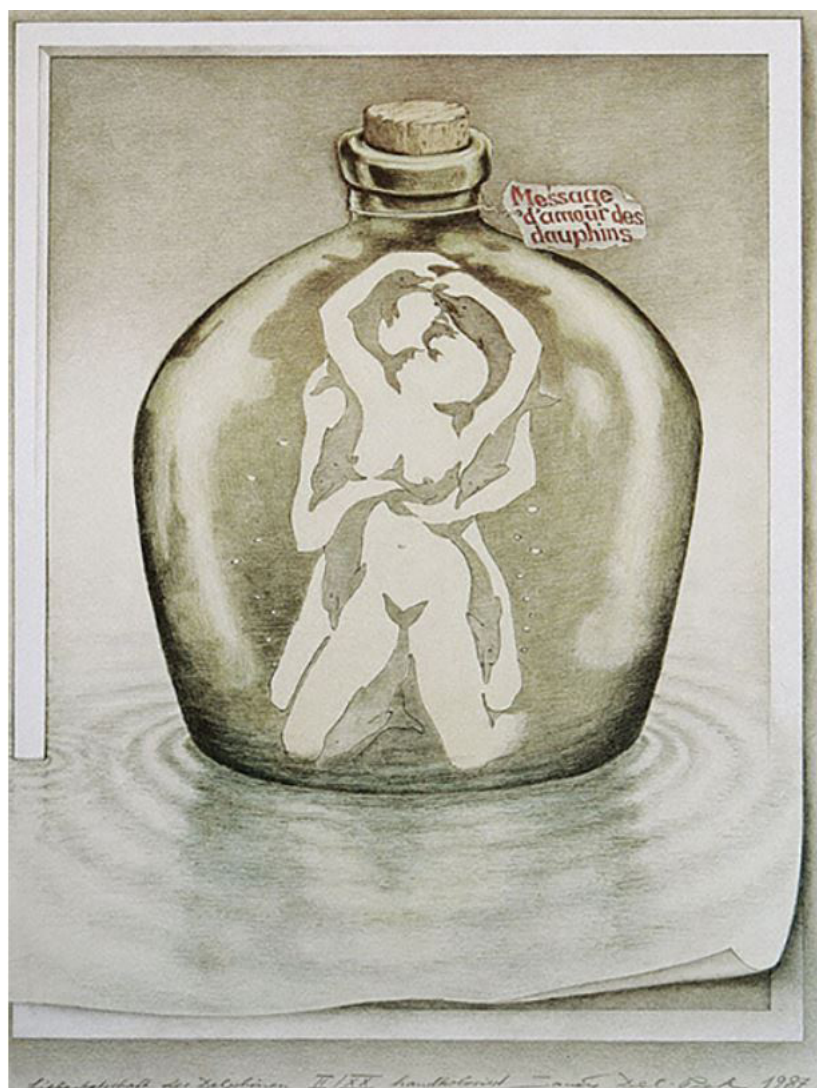
Qual è la tua intenzione nel frequentare questa Masterclass?

Cosa speri di ottenere?

Stabilisci la tua intenzione e scrivila qui sotto:

Esercizio #1

Osserva questa immagine e dimmi cosa vedi



La tua risposta probabilmente è un uomo e una donna che si abbracciano in maniera sensuale...

Una coppia di amanti...

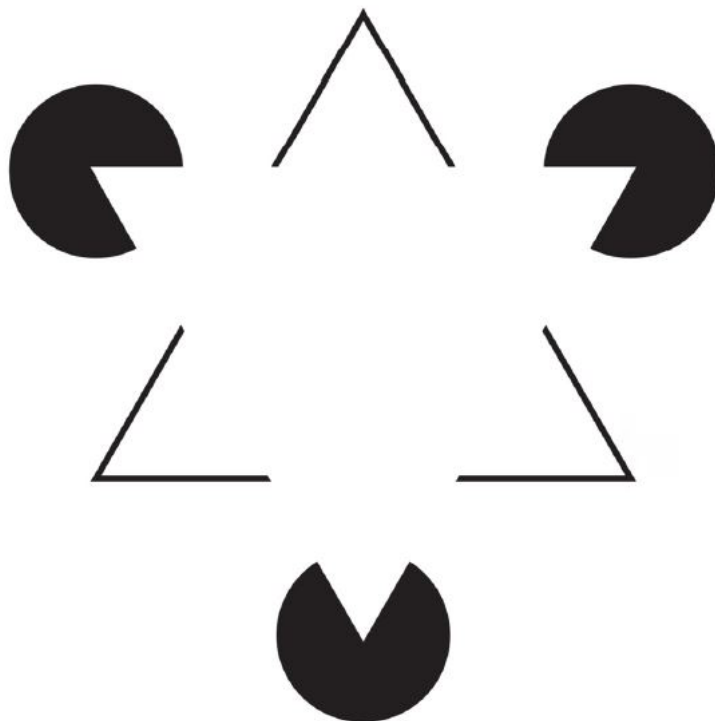
Esatto.

Sai invece cosa vedono in questa immagine bambini molto piccoli che non hanno ancora alcun concetto legato alla sessualità e all'amore fisico?

Ti stupisco se ti dico... 9 delfini?!



Ma andiamo ancora avanti con l'esercizio: cosa vedi ora?



La tua risposta probabilmente sarà 2 triangoli l'uno sull'altro...uno con il vertice in alto e uno capovolto con il vertice in basso.

Sicuro di dirmi davvero quello che è DISEGNATO?

Perché se guardi meglio i due triangoli non ci sono. Ci sono solo tre pallini stile “pacman” e tre “V”.

I triangoli esistono solo nella tua immaginazione, e sono stati creati dal sistema di informazioni contenuto nella tua mente.

Questo sistema di informazioni ti ha permesso di immaginare... ovvero di allucinare ciò che non esiste.

Dunque in un caso non vedi ciò che esiste....e nell'altro invece vedi ciò che non esiste.

A proposito della mente che mente...

Fantastico, non trovi?

Esercizio #2

Ecco un breve esercizio che è possibile praticare tutte le volte che abbiamo bisogno di governare l'impeto dei nostri stati emotivi spesso improvvisi e imprevedibili e desideriamo lavorare sulle sensazioni ad essi associate.

Considerala una sorta di pratica “tampone” da pronto soccorso emotivo appunto, utilissima perché tanto semplice nell'applicazione quanto immediata nell'effetto.

Non lavora in profondità sulle cause che hanno originato le tue emozioni, ma interviene superficialmente a livello di sensazioni.

Le emozioni, in quanto energia, si manifestano nel corpo attraverso sensazioni con un preciso movimento e direzione.

Ad esempio, personalmente quando mi sento stressata e in ansia avverto la testa che gira in senso orario e muscolarmente percepisco tutte le energie dirigersi verso il basso.

Ovviamente ciascuno di noi avrà poi delle specifiche sensazioni/percezioni fisiche abbinate ai proprio stati, ed è essenziale prima di tutto prestare attenzione al movimento, alla dinamica di quanto accade nell'organismo.

Il passo successivo sarà immaginare mentalmente un movimento uguale e contrario a quello che stiamo sperimentando e applicarlo col pensiero al corpo.

Dunque, se per esempio (tornando a quanto capita a me) sono sotto stress e fisicamente sento improvvisamente che la testa gira in senso orario e l'energia cala verso il basso, quello che posso fare per sbarazzarmi istantaneamente del disagio che questa emozione sta creando nel mio corpo è pensare esattamente l'opposto: iniziare a immaginare la mia testa che ruota in senso antiorario e le energie che dal basso verso l'alto iniziano a salire.

Del resto, anche le nostre emozioni cosiddette tossiche sono create a partire da un pensiero...giusto?

Domande di Autocoaching

Ecco un paio di domande di autocoaching utilissime come kit di pronto soccorso quando ci troviamo nel bel mezzo di situazioni fuori dalla nostra zona di comfort e l'animo tende a galoppare:

Cosa non sto vedendo di utile per me?
(In termini sia di risorse esterne che interne)

Cosa sto allucinando di inesistente?
(Perché magari sei vittima della paura o di una serie di convinzioni limitanti)

Riflessioni Personali

Come ti senti dopo questa masterclass?

Quali sono gli aspetti che ti hanno colpito maggiormente?

Un pensiero da portare con te!

Scrivi qui sotto una frase o un pensiero che ti è risuonato dentro in modo speciale

[illegible]