

PROGRAMMA PERLA EMOZIONI

www.creatoredispazi.it

Materiale richiesto:

Portate con voi un'emozione che vorreste comprendere, alleggerire, imparare a lasciar andare.

Obiettivo: comprendere cos'è un'emozione, imparare a contattarla, lasciarla esprimere, coglierne informazioni, sceglierla. De-ipnotizzarsi, per non rimanerne sotto sequestro emotivo.

Distinguere le emozioni sovrastrutturate - quelle che normalmente contattiamo- da quelle primarie, per nutrirci con la loro energia.

COMPETENZA: gestire le nostre emozioni, scegliendole.

1° GIORNO

- Cos'è un'emozione, che funzione ha, e quali livelli attiva nel nostro sistema.
- L'emozione si esprime usando il linguaggio del corpo: decifriamolo.
- L'emozione e il nostro mondo percettivo: Matrix.
- Emozioni cancellate: la ferita nel cuore della bolla.
- Osserviamo da dove origina la nostra emozione e diamole il giusto peso
- Quali sono le emozioni definite "negative" e che funzione hanno: osserviamo la nostra.
- Osserviamo cosa davvero è negativo, cioè cosa ci fa male.
- Sciogliere la struttura che protegge la ferita originaria, mantenendola attuale.

2°GIORNO

- Guarire un'emozione: cosa significa?
- Ci sono emozioni e ...Emozioni! Distinguiamo le emozioni secondarie - strutturate dai nostri racconti personali- da quelle primarie –frequenze.
- Alleniamoci a sentire emozioni e a lasciarle andare.

3° GIORNO

STRUTTURIAMO COMPETENZE

- Sganciarci dalle emozioni.
- Agganciarci ad emozioni primarie
- Sperimentiamo

Per info e iscrizioni: simona@creatoredispazi.it