

PROGRAMMA PERLA EMOZIONI

Materiale richiesto:

A. Portate con voi una vostra emozione che vorreste comprendere, alleggerire, lasciar andare.

Obiettivo: imparare a contattare le emozioni per coglierne informazioni e lasciarle esprimere.

De-ipnotizzarsi, riconoscendo che sono costumi di scena, stati ipnotici, per non rimanerne sotto sequestro.

Imparare a distinguere le emozioni sovrastrutturate (quelle che normalmente viviamo) da quelle primarie, per nutrirci con la loro energia.

1° GIORNO

- Cos'è un'emozione, che funzione ha, e quali livelli attiva nel nostro sistema.
- L'emozione e il nostro mondo percettivo: Matrix.
- Emozioni primarie, emozioni secondarie
- Osserviamo da dove origina la nostra emozione: 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.
- Emozioni cancellate: la ferita nel cuore della bolla è la nostra polaroid.
- Sciogliere la struttura che protegge, cioè mantiene, la ferita originaria.

2°GIORNO

STRUTTURIAMO COMPETENZE

- Alleniamoci a sganciarci e ridurre l'impatto emotivo.
- L'emozione si esprime usando il linguaggio del corpo: decifriamolo.
- Spostiamoci da un'emozione secondaria a quella primaria
- Guarire un'emozione: cosa significa?
- Alleniamoci ad uscire ed entrare dalle emozioni: costumi di scena

Conduttrice: Simona Cella

Per informazioni ed iscrizioni: www.creatoredispazi.it

Mail: simona@creatoredispazi.it

-