



CHIEDIMI INFO SULLA PROSSIMA PRESENTAZIONE GRATUITA

A cura di Valentina Viciani, Counsellor e Coach

8 PASSI PER SVELARSI

Percorso di comprensione e trasformazione personale

Cosa faremo durante gli incontri di **8 Passi per Svelarsi?**

In ciascuno degli 8 incontri:

- spiegazioni teoriche
- esperienze pratiche e fisiche
- lavori in coppia e in gruppo
- condivisioni
- rilassamento

Concluderemo con un 9° incontro finale

1° PASSO: L'OSSERVATORE INTERIORE



IL NOSTRO CAST DI PERSONAGGI *Sviluppare l'osservatore*

Quando iniziamo a conoscere il nostro "cast di personaggi" possiamo imparare ad accettare anche quelli apparentemente indesiderabili, come ad esempio il bambino spaventato o troppo sensibile oppure l'adulto ostile e vendicativo. Far emergere i mondi interiori di questo "cast di personaggi" ci aiuta a capire come stiamo creando la nostra vita.

2° PASSO: SOLLEVARE IL VELO SULLE IMMAGINI



SCOPRIRE COME RICREIAMO IL PASSATO NEL PRESENTE

Cosa sono le immagini

Origine delle immagini

Come scoprire un'immagine

Come dissolvere le immagini

Da adulti viviamo per lo più secondo un'idea molto limitata di ciò che siamo. È come una prigione che costruiamo per noi stessi, per uscirne abbiamo bisogno di comprendere come è fatta e come è stata costruita.

3° e 4° PASSO: SOLLEVARE IL VELO SULLA MASCHERA



COMPRENDERE E RICONOSCERE LA MASCHERA

Collegamenti fra immagini e maschera | 3° passo
Veri e falsi bisogni

Tre tipi di maschere | 4° passo
Trasformazione della maschera

La maschera è lo strato esterno della nostra personalità, la parte con cui tendiamo a identificarci e l'immagine di noi che offriamo al mondo.

È ciò che riteniamo di dover essere, o che vorremmo essere, in base alle immagini mentali che abbiamo idealizzato.

5° e 6° PASSO: SOLLEVARE IL VELO SUL SÉ INFERIORE



AFFRONTARE IL SÉ INFERIORE

Cos'è il sé inferiore | 5° passo
Negazione del sé inferiore
Tre aspetti del sé inferiore

Mettere a nudo il sé inferiore, il nostro Diavolo | 6° passo
Il potere creativo del sé inferiore

Ci sono momenti in cui facciamo, pensiamo o sentiamo cose che giudichiamo poco gentili o addirittura cattive.

Di solito non siamo in contatto con la fonte da cui ciò scaturisce dentro di noi, perciò tendiamo a rifiutare o giustificare la nostra negatività.

7° e 8° PASSO: SOLLEVARE IL VELO SUL SÉ INFERIORE



INCONTRARE IL SÉ SUPERIORE

Cos'è il superiore
Fare esperienza del superiore
Negazione e vergogna del sé superiore

7° passo

CREARE LA NOSTRA VITA CON L'AIUTO DEL SÉ SUPERIORE

Abbandono e resistenza al sé superiore
Fiducia in ciò che abbiamo scoperto di essere

8° passo

Ci sono alcuni momenti della vita in cui siamo veramente in contatto con quanto di più bello ci circonda, riusciamo a vederlo, a goderne e siamo centrati, gioiosi e connessi.

Può accadere mentre siamo immersi nella natura o in un luogo per noi speciale oppure facendo l'amore, o mentre creiamo musica, arte, osservando un bambino o magari meditando.

INCONTRO FINALE



PORTARE L'ESPERIENZA CONDIVISA NELLA PROPRIA VITA

Sintesi
Sigillo
Raccolta
Ancoraggio
Applicazione

FESTEGGIAMENTO
SALUTI

+39 338 954 7495 - valentinaviciani@yahoo.it

valentinavicianicounselor.it - valentinavicianicounselor