Comunicare secondo natura

la comunicazione me to me

(conosci te stesso)

---

di Franco Marmello www.bottegadelcambiamento.it

Riprendendo il discorso sulla *Dinamica Mentale* di Everett, introdotto nel numero scorso del nostro *Caos,* volevo chiedervi: avete mai misurato la vostra capacità di rilassarvi?

01 Siete in grado di rilassare i vostri muscoli, in qualsiasi posizione vi troviate?
Per esempio Coricati si no
Seduti si no
In piedi si no

02 Siete in grado di stare a occhi chiusi e di rilassarvi, si no
controllando i piccoli muscoletti che stanno attorno agli occhi?

03 Siete in grado, attraverso una respirazione lenta e profonda, di si no
raggiungere in pochi secondi uno stato generale di profondo benessere?

04 Siete in grado, ad occhi chiusi, profondamente rilassati, di evocare
immagini mentali che inducano al relax?
a) Natura, mare, cielo, ecc si no
b) Situazioni di movimento (salire, scendere, volare, ecc.) si no si no
b) Scene di vita felice (passato, presente, futuro) si no

05 Riuscite a mettere a fuoco le immagini mentali, a non disperderle, si no
a concentrale in un unico immaginario punto (schermo, specchio,
quadro, ecc.)?

06 Valutate la vostra immaginazione (capacità di raffigurarvi mentalmente
cose e situazioni che non esistono ancora, facoltà creativa e potente di
creare nuove immagini da idee e farle vivere nella vostra fantasia).
da 0 a 100
_____

07 Valutate la vostra aspettativa di tipo positivo, nei confronti
dei risultati prevedibili del vostro operato.
da 0 a 100
_____

08 Valutate la capacita' di coinvolgervi emozionalmente in modo
positivo, nei confronti di ciò che progettate per il futuro.
da 0 a 100
_____

09 Valutate la vostra capacita' di determinazione nel desiderare la buona riuscita dei progetti in cui siete coinvolti

a) Forza del desiderio da 0 a 100_____
b) Speranza da 0 a 100 _____

10 Valutate la vostra capacità di vedere il buono, il positivo nelle varie situazioni poste al vostro giudizio.

da 0 a 100
_____

11 Commentate la seguente frase: "Il successo e' la progressiva realizzazione di un valido ideale"
.....
.....
.....
.....
.....
.....

12 In che percentuale, obiettivamente, vi condizionano le opinioni degli altri, dei giornali, del mondo in generale?

da 0 a 100
_____

13 Quale tipo di linguaggio usate per parlare con voi stessi e dare al vostro cervello gli input per le azioni da far compiere alla vostra persona fisica?

Esempio Progetto Dimagrire
a) Non voglio essere grasso si no
b) Voglio pesare Kg.....- si no

14 Commentate questa frase: "Tutto quanto la mente può concepire, il corpo lo può realizzare in modo semplice e naturale
.....
.....
.....
.....
.....
.....

15 Autovalutazione
Note e riflessioni sull'auto-test appena svolto: cosa pensate della vostra capacità di rilassarvi?.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....