

# Compito 1

Pensa a qualcosa che non funziona nella tua vita.  
Qual è la tua intenzione per questa situazione?  
La tua intenzione è chiara?  
E' congrua con le tue azioni?



# Compito 2

1. Per arrivare all'intenzione MenteCuoreAnima:

scrivere almeno 5 - 7 volte:

- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?
- a cosa mi serve?



## Compito 3

Pensa con intenzione a tutte le azioni: prendere il caffè, fare la spesa, litigare.



## Compito 4

Scrivere 2 – 3 intenzioni e abbinare l'intenzione ad un simbolo.

Unire l'intenzione con pensieri, parole, azioni.

Meglio lavorare su 1 – 2 intenzioni per volta.  
Importante che non siano in conflitto.

