

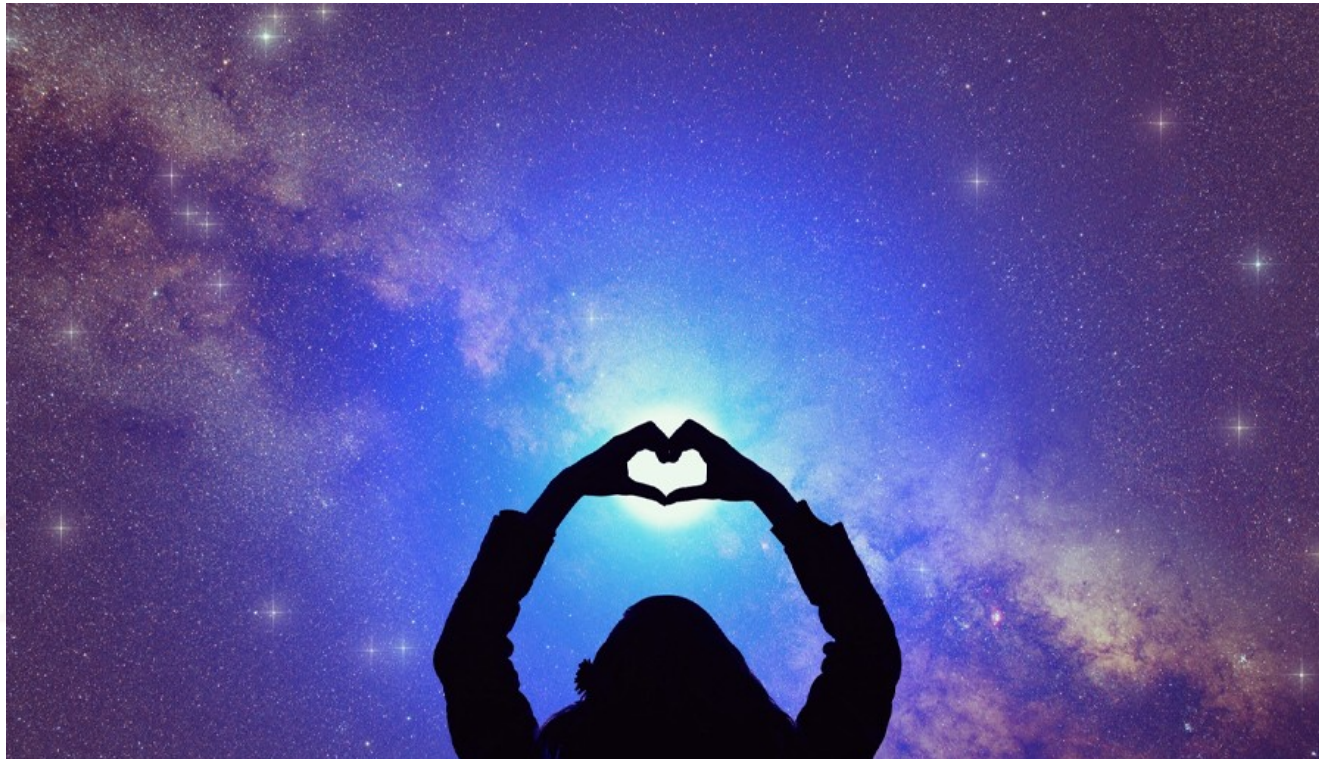
Autostima

Lezione 1

amore

MenteCuoreAnima

Non puoi realizzare i tuoi sogni se non credi in te stesso,
se non credi di meritare, se non ti rispetti e non ti ami.



Chi guarda in uno specchio d'acqua, inizialmente vede la propria immagine. Chi guarda sé stesso, rischia di incontrare sé stesso.

Lo specchio non lusinga, mostra diligentemente ciò che riflette, cioè quella faccia che non mostriamo mai al mondo perché la nascondiamo dietro il personaggio, la maschera dell'attore.

Questa è la prima prova di coraggio nel percorso interiore.

Una prova che basta a spaventare la maggior parte delle persone, perché l'incontro con sé stessi appartiene a quelle cose spiacevoli che si evitano fino a quando si può proiettare il negativo sull'ambiente.

C. G. Jung

Mente Cuore Anima

Non sei il tuo corpo, non sei la tua mente,
non sei i tuoi pensieri, non sei le tue emozioni,
tu non sei i tuoi comportamenti
Tu hai un corpo, tu hai una mente,
tu hai pensieri, tu hai emozioni,
Tu hai dei comportamenti.
Tu puoi cambiare TUTTO.



In quale settore della vita vuoi aumentare la tua autostima e il tuo amor proprio?



Me

ma

Autostima

Il benessere è uno stato interiore e dipende dalla nostra autostima e dall'amore che proviamo per noi.

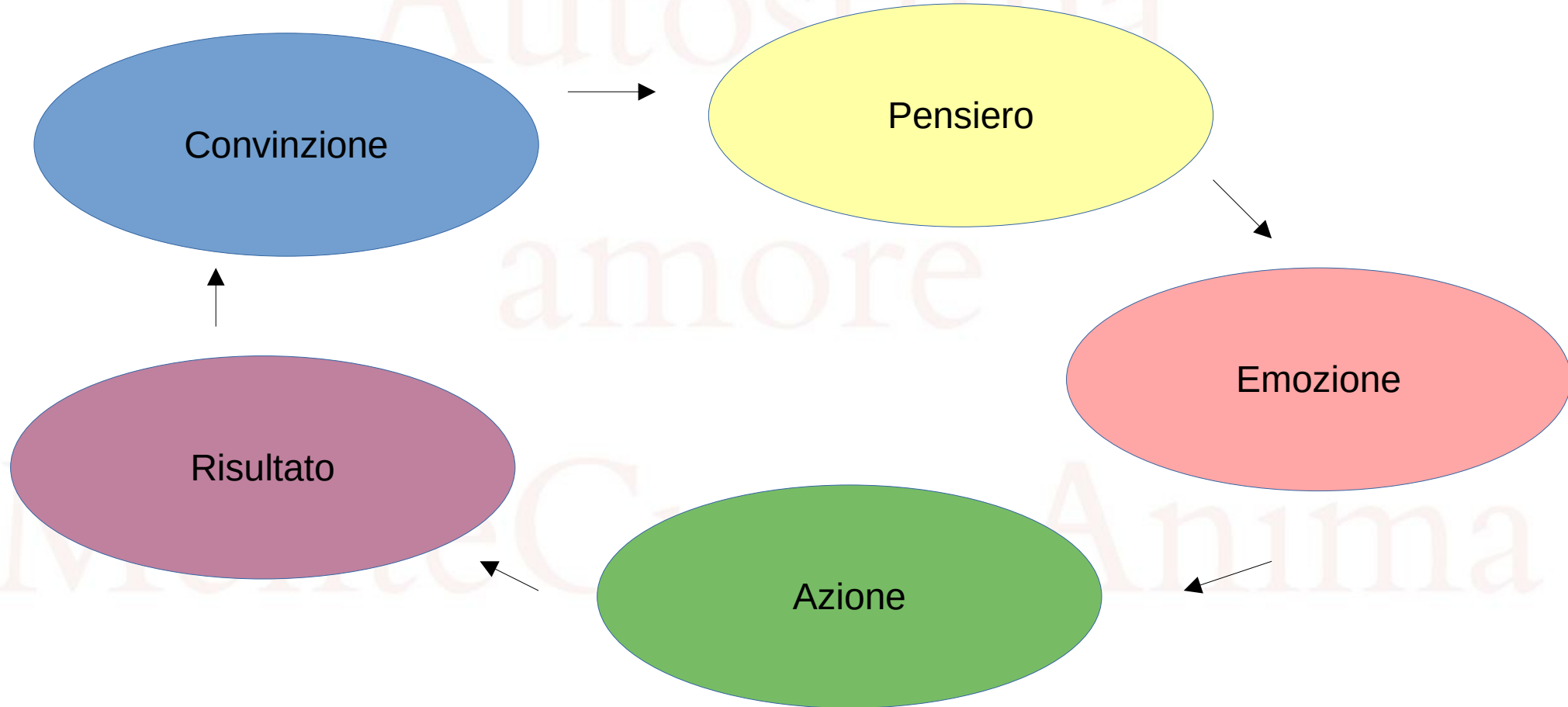
Dipende dai nostri pensieri, convinzioni, emozioni su noi stessi.

amore

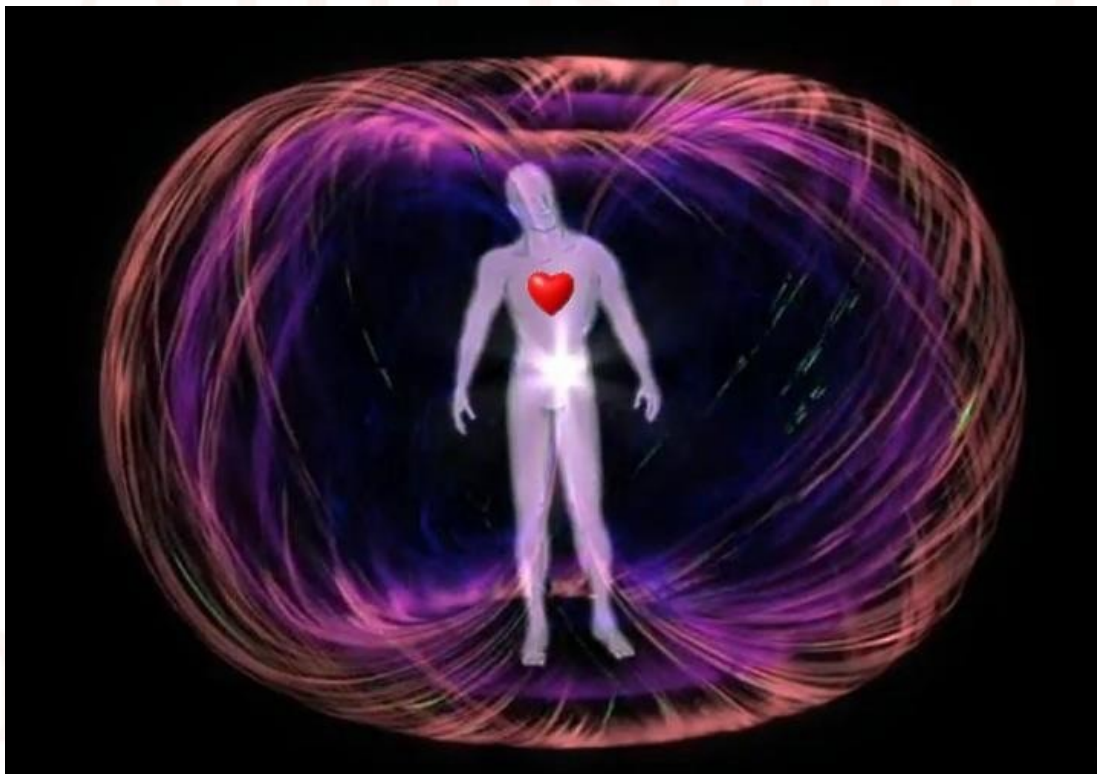


Mente e Anima

“Ogni pensiero è una causa e ogni condizione è un effetto”



Il pensiero viaggia sull'onda delle emozioni.



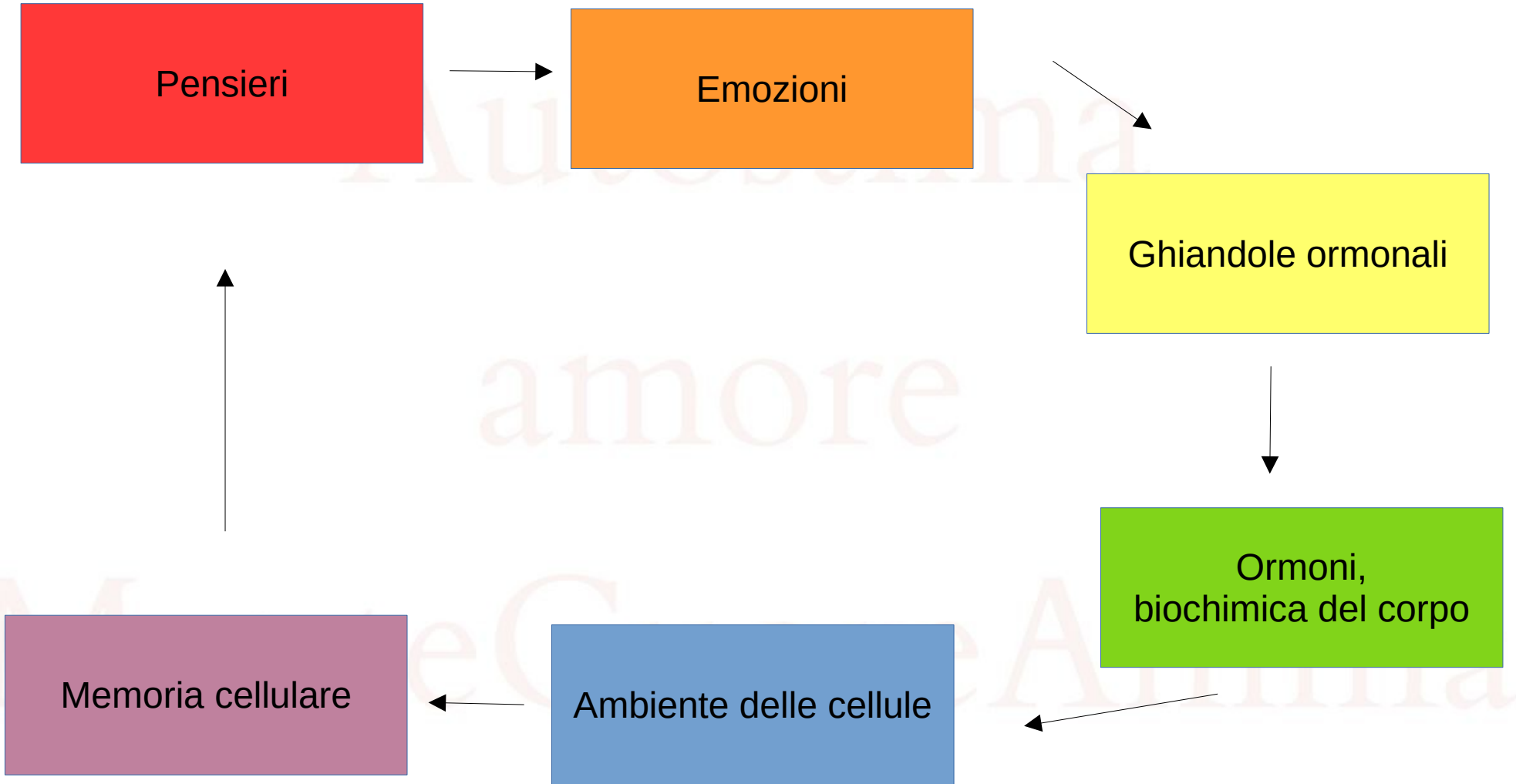
Men

nima

Emozioni:

- energia in movimento
- portatrici d'informazione
- reazioni del corpo ai pensieri

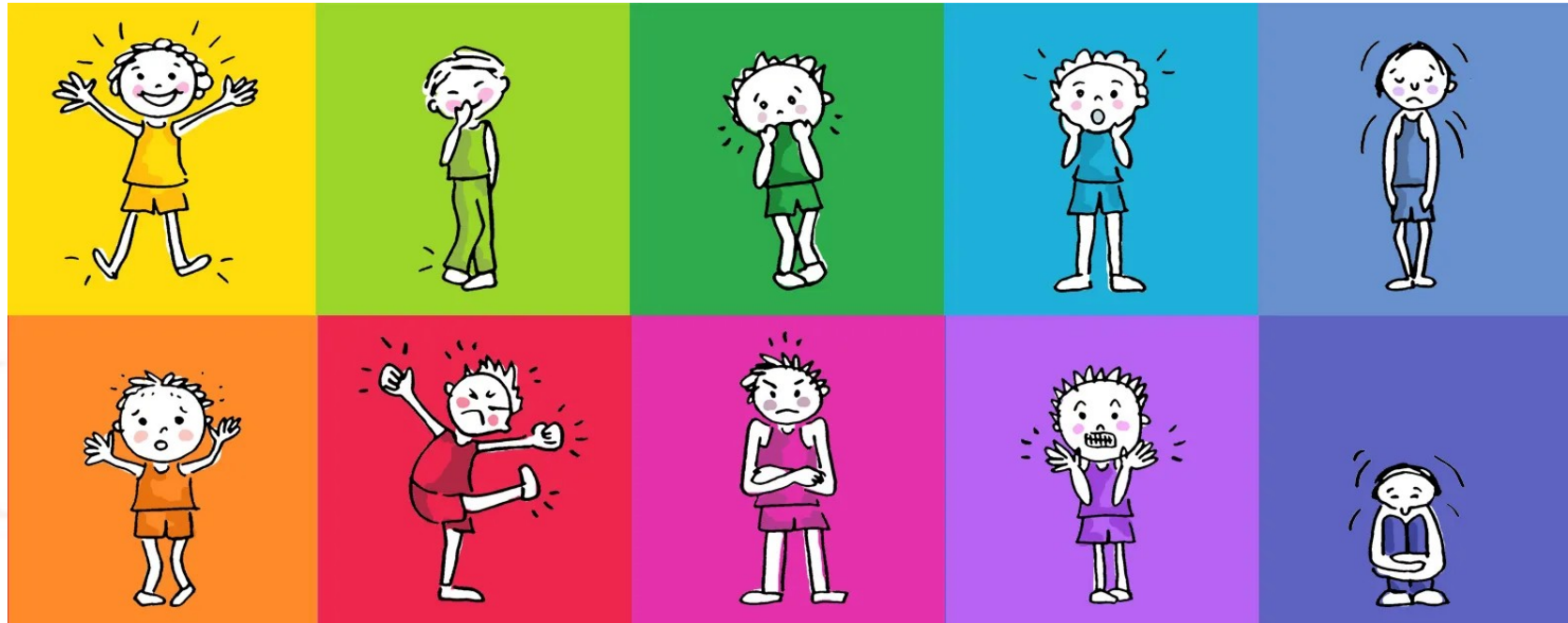




Ciò che pensiamo, crediamo e sentiamo nel presente crea il nostro futuro.
Ciò che osservi nella tua vita è il risultato dei tuoi pensieri, credenze
ed emozioni del passato.



Le emozioni sono degli indicatori di programmi favorevoli o non favorevoli.



Visione Di Dio	Visione della vita	Livello	Logaritmo	Emozione	Processo
Sé	È	Illuminazione	700-1,000	Ineffabile	Pura Coscienza
Onnipresente	Perfetta	Pace	600	Beatitudine	Illuminazione
Uno	Completa	Gioia	540	Serenità	Trasfigurazione
Amorevole	Benigna	Amore	500	Reverenza	Rivelazione
Saggio	Ricca di significato	Ragione	400	Comprensione	Astrazione
Misericordioso	Armoniosa	Accettazione	350	Perdono	Trascendenza
Mi ispira	Piena di speranza	Buona volontà	310	Ottimismo	Intenzione
Mi aiuta	Soddisfacente	Neutralità	250	Fiducia	Lasciar andare
Mi permette	Realizzabile	Coraggio	200	Affermazione	Presa di coscienza
Indifferente	Ardua	Orgoglio	175	Disprezzo	Esagerazione
Vendicativo	Auversa	Rabbia	150	Odio	Aggressione
Mi nega ciò che voglio	Deludente	Desiderio	125	Brama	Oppressione
Mi punisce	Spaventosa	Paura	100	Ansia	Ritrazione
Mi ignora	Tragica	Afflizione	75	Rimorso	Sconforto
Mi condanna	Priva di speranza	Apatia	50	Disperazione	Rinuncia
Vendicativo	Dannosa	Senso Di Colpa	30	Accusa	Distruzione
Mi disprezza	Ripugnante	Vergogna	20	Umiliazione	Eliminazione

La tecnica del dott. Hawkins



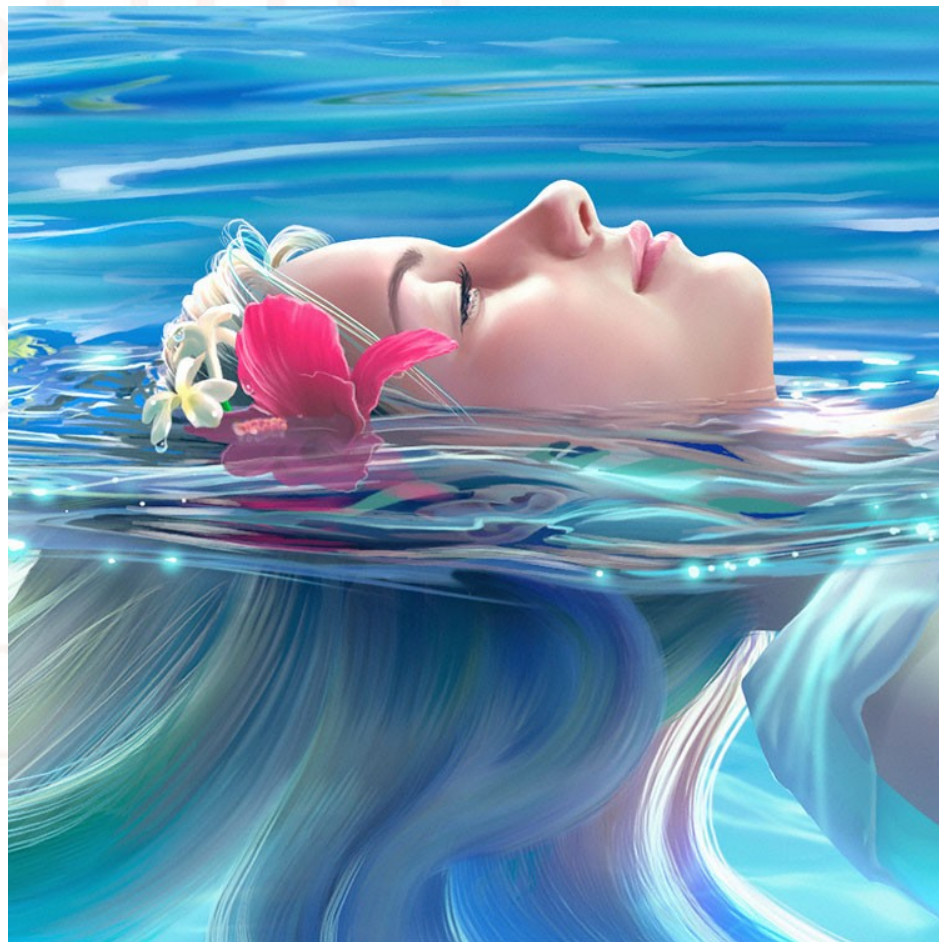
Me

ima

Autostima

L'accettazione è la chiave del cambiamento,
per accettare hai bisogno di comprendere.

MenteCuore





Sciogliere il muro intorno al cuore.