

<b>Visione Di Dio</b>	<b>Visione della vita</b>	<b>Livello</b>	<b>Logaritmo</b>	<b>Emozione</b>	<b>Processo</b>
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

Autostima

**Lezione 2**

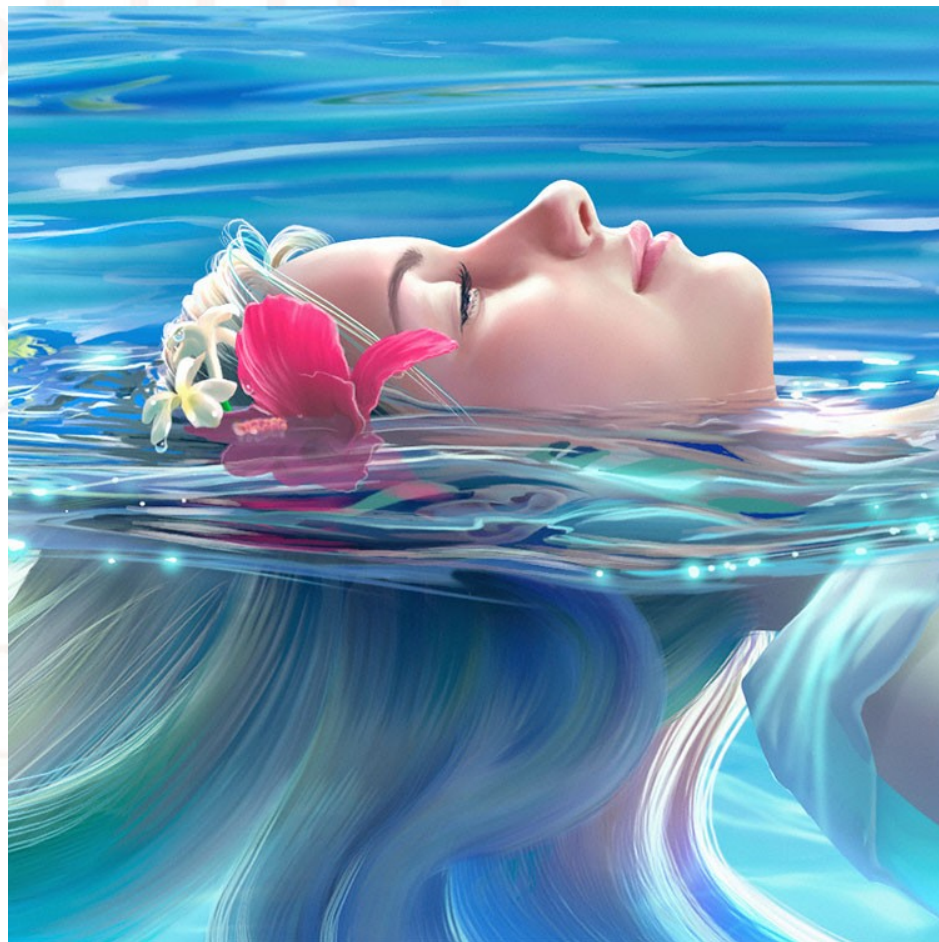
amore

MenteCuoreAnima

Autostima

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

MenteCuore



## Esercizio:

Settore della vita	Valore (0-10) Oggi	Valore (0-10) 3 mesi	Valore (0-10) 6 mesi
Accettazione di me stesso			
Accettazione della mia vita			
Accettazione dei miei cari			
Accettazione delle persone che incontro			
Stato generale della mia salute			
Stato generale del mio benessere			
Stato generale delle mie finanze			

Solo una persona è responsabile della qualità della tua vita,  
questa persona sei tu.



Quanto è vera per te questa affermazione:  
Sono pienamente responsabile della mia vita?

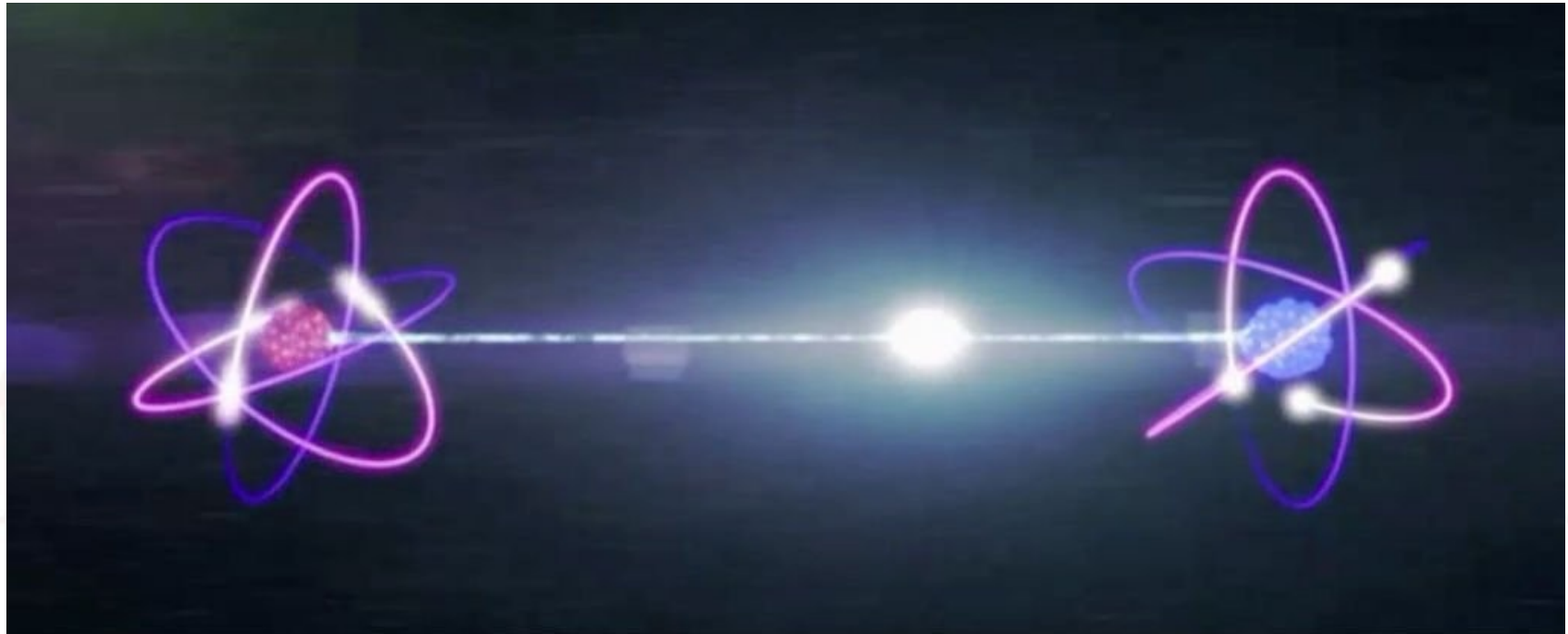


Puoi solo cambiare te stesso, ma questo cambierà ogni cosa.



## Entanglement

Due particelle che hanno interagito tra di loro almeno una volta, anche se sono state separate continuano a cambiare insieme **simultaneamente**.



Dove va la maggior parte dei tuoi pensieri?

Da chi va?

Autostima



Men

nima

Lascio il mondo riposare e mi prendo cura di me stesso.  
Il mio cambiamento comincia dall'accettazione.



Esercizio



Accettazione e presenza

Ogni comportamento è spinto dalla necessità di soddisfare bisogni.  
I bisogni sono gli stati emotivi, non materiali.  
Solo portandoli alla consapevolezza puoi creare vita consapevole.



Programmi appresi nell'infanzia,  
automatismi non consapevoli

```
graph TD; A[Programmi appresi nell'infanzia, automatismi non consapevoli] --> B[Sentirsi in colpa]; A --> C[Colpevolizzare gli altri]; D[Vita consapevole, ciò che stai imparando] --> E[Conoscere i tuoi bisogni ed emozioni]; D --> F[Conoscere i bisogni ed emozioni degli altri];
```

Sentirsi in colpa

Colpevolizzare gli altri

Vita consapevole,  
ciò che stai imparando

Conoscere i tuoi bisogni  
ed emozioni

Conoscere i bisogni  
ed emozioni degli altri

## Bisogni fisici:

- nutrirsi
- dissetarsi
- ripararsi
- muoversi
- riposare
- esprimere la sessualità
- contatto fisico
- essere al sicuro

Autostima



Mente

Bisogno di autonomia:

- libertà
- indipendenza
- spazio vitale
- realizzare i propri obiettivi

Autostima

a

MenteC



## Rapporti interpersonali:

- supporto
- amore
- compagna
- vicinanza
- intimità
- accettazione
- condividere gioie e dolori
- ricevere attenzioni
- sincerità
- empatia
- calore
- incoraggiamento
- comprendere ed essere compresi
- fiducia
- collaborazione
- arricchire la vita
- dare e ricevere con gioia

# Autostima



## Contatto con se stesso:

- auto accettazione, vado bene così come sono
- percezione del proprio valore
- stima per sé stesso
- successi
- senso della vita
- crescita
- comprensione di sé e di quello che succede
- riconoscere il proprio potere personale
- fiducia in sé stesso
- appagamento
- apprezzare sé stesso
- consapevolezza
- creatività
- integrità



## Bisogno di gioire della vita:

- umorismo
- gioia
- divertimento
- avventura
- ispirazione
- benessere fisico ed emozionale
- conforto
- speranza
- celebrare la vita
- gratitudine



## Unione con il mondo:

- bellezza
- contatto con la natura
- armonia
- ordine
- pace



La convinzione: i bisogni degli altri sono più importanti dei miei.



# Autostima

Esercizio:

Trova 7 bisogni importanti per te e scrivi da 0 a 10 qual è il tuo livello di soddisfazione.



## Esercizio



Resto con me