

A woman with her hair in a bun is sitting cross-legged on a wooden floor, meditating with her eyes closed. The background is a surreal, blue-toned space filled with floating clocks of various sizes and styles. Some clocks are glowing, and others are partially obscured by ethereal, translucent figures of people in various poses, suggesting a connection to past generations or a collective consciousness. The overall atmosphere is one of deep reflection and spiritual exploration.

PROGRAMMI EREDITATI  
DAI GENITORI



METODO **MCA**  
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

## A. Programmi verbali:

Scrivi tutte le opinioni e convinzioni dei tuoi genitori riguardo al corpo e alla salute, quando eri bambino.

Cosa dicevano riguardo al proprio corpo?

Secondo te, accettavano il proprio corpo?

Si facevano commenti pungenti a vicenda?

Rispettavano il proprio corpo?

Si prendevano cura di esso?

In che modo?

Cosa dicevano riguardo al tuo corpo e alla tua salute?

Criticavano il tuo corpo?

Ti facevano sentire in imbarazzo?

Ti umiliavano?

Ti deridevano?

Quali convinzioni hai sentito da loro o dai nonni, ad esempio:

"Un neonato paffuto è un neonato sano",

"Mangia tutto, non si può sprecare niente"?

Aggiungi tu stesso ciò che hai sentito dire sul corpo e sul cibo.



## **A. Programmi non verbali:**

Rifletti sui modi di essere e le abitudini di ciascuno dei tuoi genitori in relazione alla cura di sé e del proprio corpo.

I tuoi genitori si prendevano cura di sé?

Del proprio corpo?

Del proprio sviluppo personale?

Delle proprie emozioni?

Si concedevano piaceri?

Trovavano tempo per il riposo, il relax?

Viaggiavano?

Uscivano insieme?

Si divertivano?

Si prendevano cura di te?

Avevano tempo per te?

Giocavano con te?

Si occupavano del tuo sviluppo?

Come ti trattavano?

Ti punivano?

Usavano violenza fisica o psicologica?

Aggiungi le tue osservazioni, più ne scrivi meglio è:

Le abitudini, il modo di essere dei tuoi genitori verso se stessi e verso di te.

Cosa facevano, come trattavano i loro corpi.

