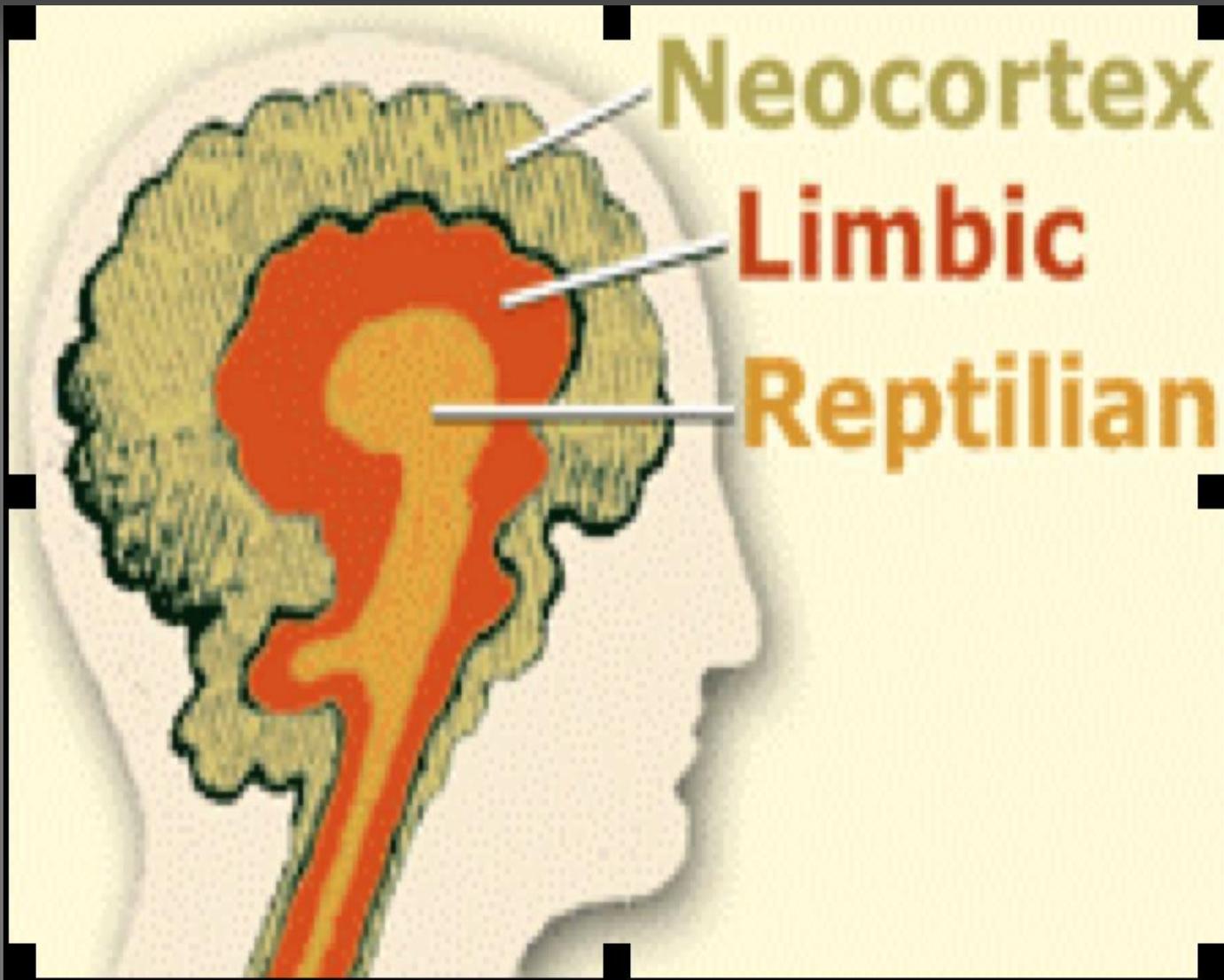


“Amare se stessi è  
l’inizio di una storia  
d’amore  
che dura tutta una vita”  
Oscar Wilde



**Neocortex**

**Limbic**

**Reptilian**

# Modello ternario

Rettiliano: il più antico –sopravvivenza fisica (cervello animale)

Limbico: memoria apprendimento emozionale  
(più evoluto, essere umano)

Neo-corteccia: più recente diviso in due emisferi  
scambio di informazioni

emisfero Destro

intuizione

emozione

creatività

affettività

emisfero Sinistro

logica

pensiero

leggere, parlare

analizzare

Nel cervello limbico  
esiste il nostro  
archivio emozionale

La memoria emozionale del cervello limbico  
contiene le risposte  
a molte cause di malessere, disturbi e di  
malattie

Quando una situazione provoca in noi una  
reazione emotiva,  
probabilmente è in risonanza con un evento  
passato registrato  
nella memoria emozionale

Il ruolo del cervello limbico è quello di provvedere alla nostra sopravvivenza, evitando di farci rivivere quelle esperienze sgradevoli e cercare di farci ripetere quelle considerate ripetibili

# Non ha questo discernimento

Essere malato =

ottengo attenzione e amore  
(senso dell'abbandono)

- Ricordo e messa in atto di un disturbo nel nostro organismo, ogni volta che si ricordi l'abbandono come sensazione emotiva

COME ?

- ✓ Ricollocare la situazione nel suo ambito cronologico....età-mese-anno
- ✓ Risalire alla circostanza: cosa ha fatto sentire...abbandono, umiliazione etc.
- ✓ Farsi delle domande per riconfrontare la situazione fra i due emisferi e trarne una conclusione che ci sia favorevole e che il cervello limbico possa accettare come “esperienza ripetibile::

❖ C'era un'altra soluzione?

❖ Mi ha davvero abbandonato?

❖ Non ha potuto accogliere il mio bisogno?

# consolazione

Fintantochè ci consoliamo, non liberiamo la sofferenza di cui siamo portatori.

Tutto ciò che reprimiamo finisce per ritornare a galla con un'esplosione.

Cercando di fuggire via da una situazione che ci fa male, ci allontaniamo anche da ciò che ci permetterebbe di liberarcene.

Semplice Sì

M a n o n f a c i l e

Riportare alla coscienza un'emozione vissuta ***drammaticamente*** non è compito facile.

Questo processo ha bisogno di un operatore che abbia tutta la nostra fiducia e ci affianchi nella trasformazione per insegnarci a essere puri e semplici “testimoni” nelle nostre esperienze.

Reagire è agire di nuovo e in questo c'è qualcosa di inconscio  
annodato nella memoria emozionale, che ci spinge ad agire  
in tal modo

**RE-AGIRE = AGIRE DI NUOVO**

# Programmazioni inconsce

- Il destino è una funzione automatica che prende il sopravvento quando rinunciamo a tenere le redini della nostra vita
- Riprendere il comando equivale a trasformare la propria vita per il meglio, sia per quanto riguarda la salute che la felicità

# Per Cambiare importante è:

Formare l'immagine della nuova espressione e farla diventare una "buona abitudine" la lascio diventare automatica

# Per cambiare questo automatismo bisogna fare attenzione ai termini che si usano

Ho difficoltà, non riesco

Mi è meno facile, oppure  
mi è sempre più facile

Mi basta guardare i dolci per  
prendere peso

Mangio quello che mi pare e  
perdo i chili di troppo

Non ne uscirò mai

Ho la capacità e ne uscirò

Questa cosa mi ha colpito

Questa cosa mi ha interessato

Va malissimo

Non tanto bene, ma la  
situazione migliora

Non ho memoria

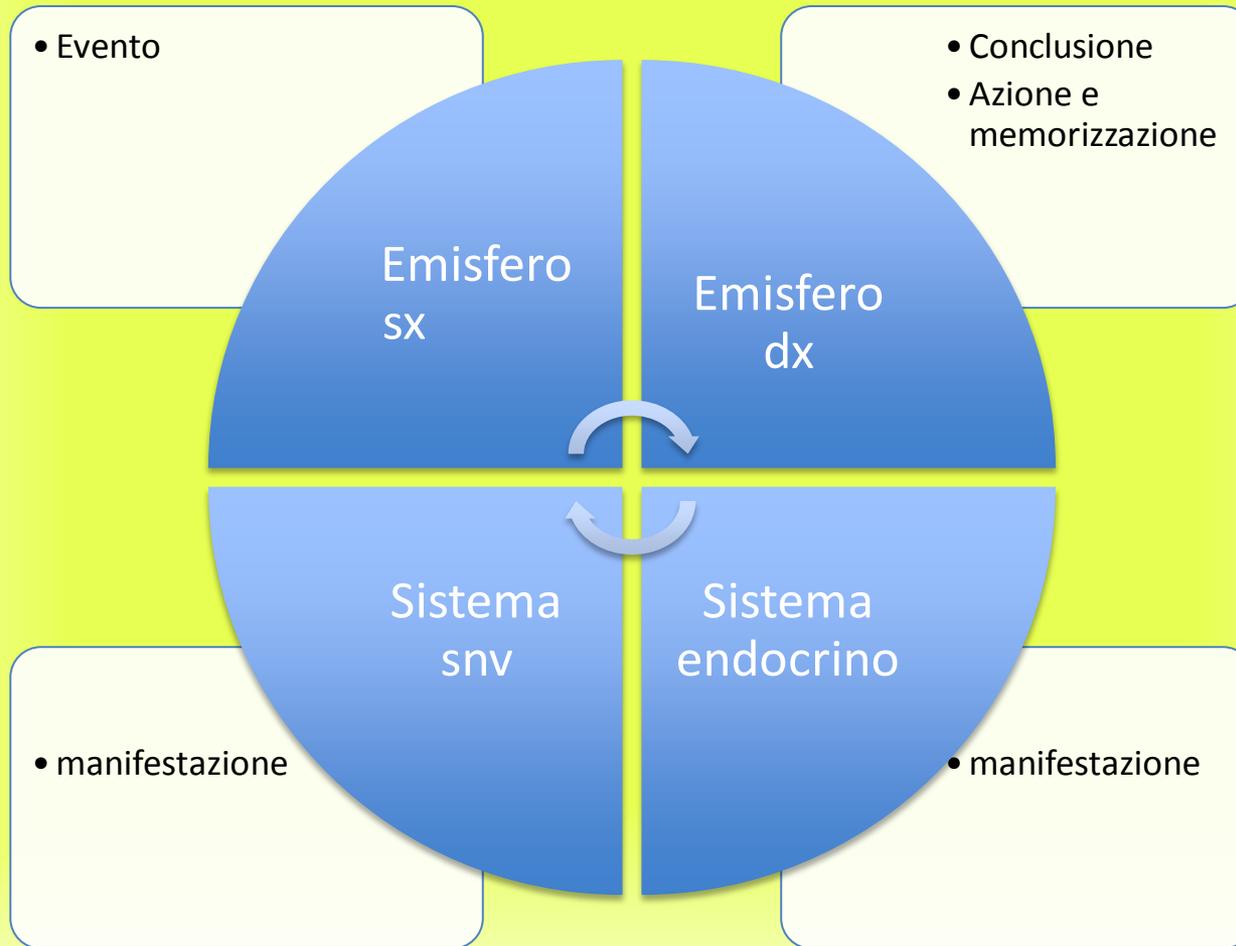
Ci penso così ricordo

Emile Couè

“Vado di meglio in meglio”

Il cervello non distingue ciò che è realmente  
vissuto da ciò che è immaginato

# Corpo calloso cervello limbico/ipotalamo

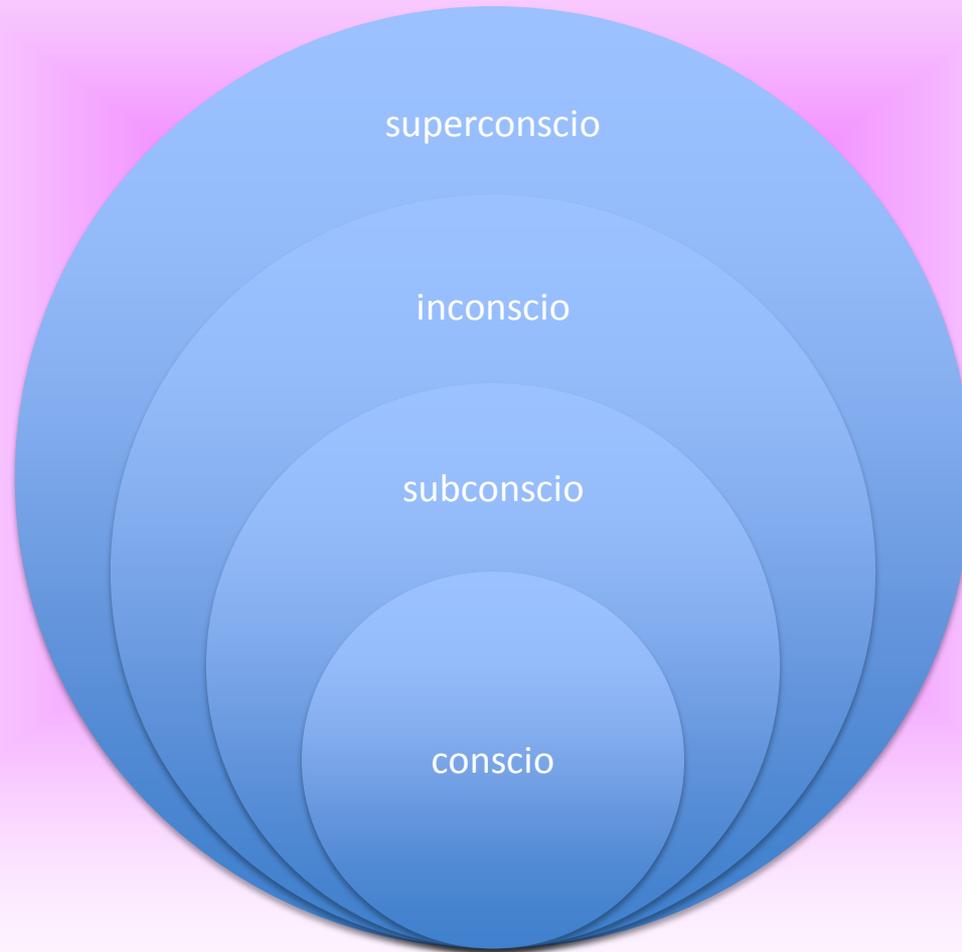




Pensieri  
(coscienza)

Respirazione  
(energia)

Alimentazione  
(materia)





La struttura portante e il sistema locomotore

Il corpo possiede una struttura  
contemporaneamente statica e dinamica

È architettonica **OSSATURA**

Possiede anche un motore che rende possibili i  
nostri movimenti sia in dinamicità che in  
riposo **MUSCOLATURA**

*E' più facile spezzare un atomo che un pregiudizio"*

*Albert Einstein*

