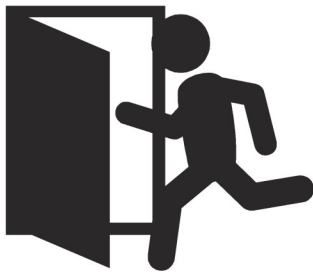


# Verbal Aikido

1 – Cosa posso **vedere** o **sentire**?



4 – Quali **Movimenti Via da** mi si potrebbe veder fare?



5 – Quali **Movimenti Verso** mi si potrebbe veder fare?



Via da

Verso

2 – Quali **Ami** emergono?



6 – Chi/cosa è **importante**  
In questo movimento verso?



3 – In che modo **senti** gli ami?

Dove li sento emergere **nel mio corpo**?



7 – In che modo ti fa sentire muoverti  
Verso chi/cosa è importante per te?

Dove lo senti emergere **nel tuo corpo**?

Scegli una situazione passata, presente o futura, identifica quando e dove è accaduta o accadrà. Parti dalla domanda 1 e muoviti attraverso le 7 domande. Poi nota la differenza che c'è tra il sentirsi come in basso a sinistra (domanda 3) e sentirsi come in basso a destra (domanda 7). Potrebbe essere piuttosto differente sentirsi bene rispetto a sentirsi male!