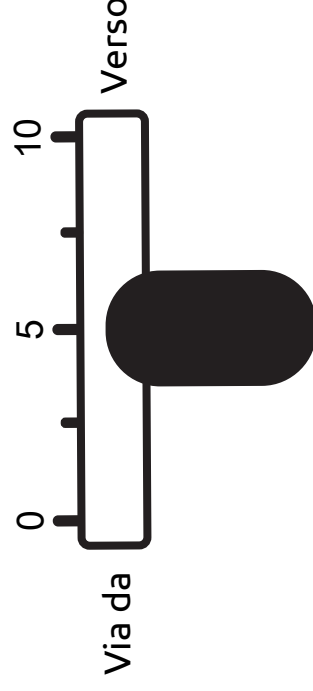
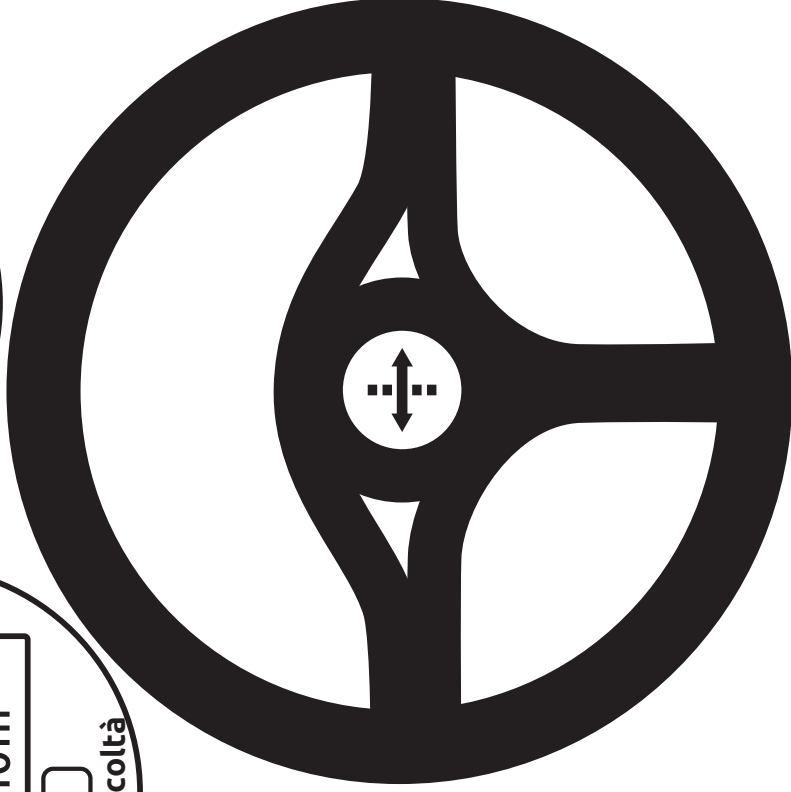
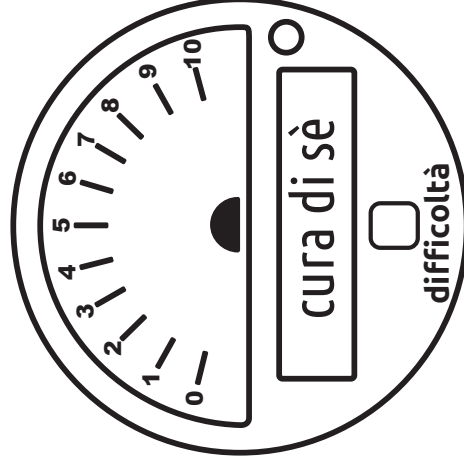
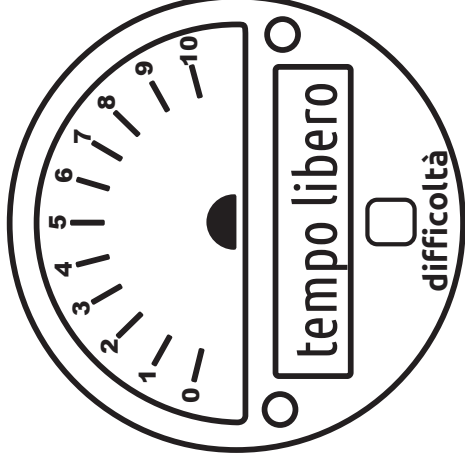
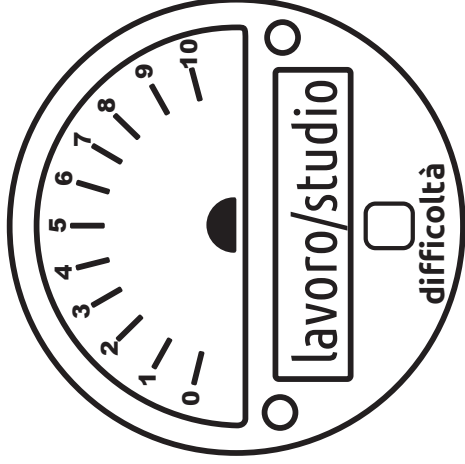
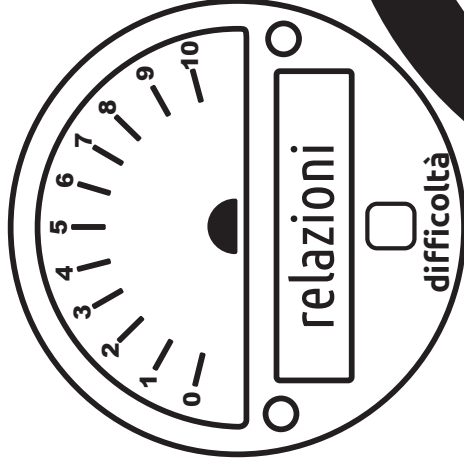


Nome

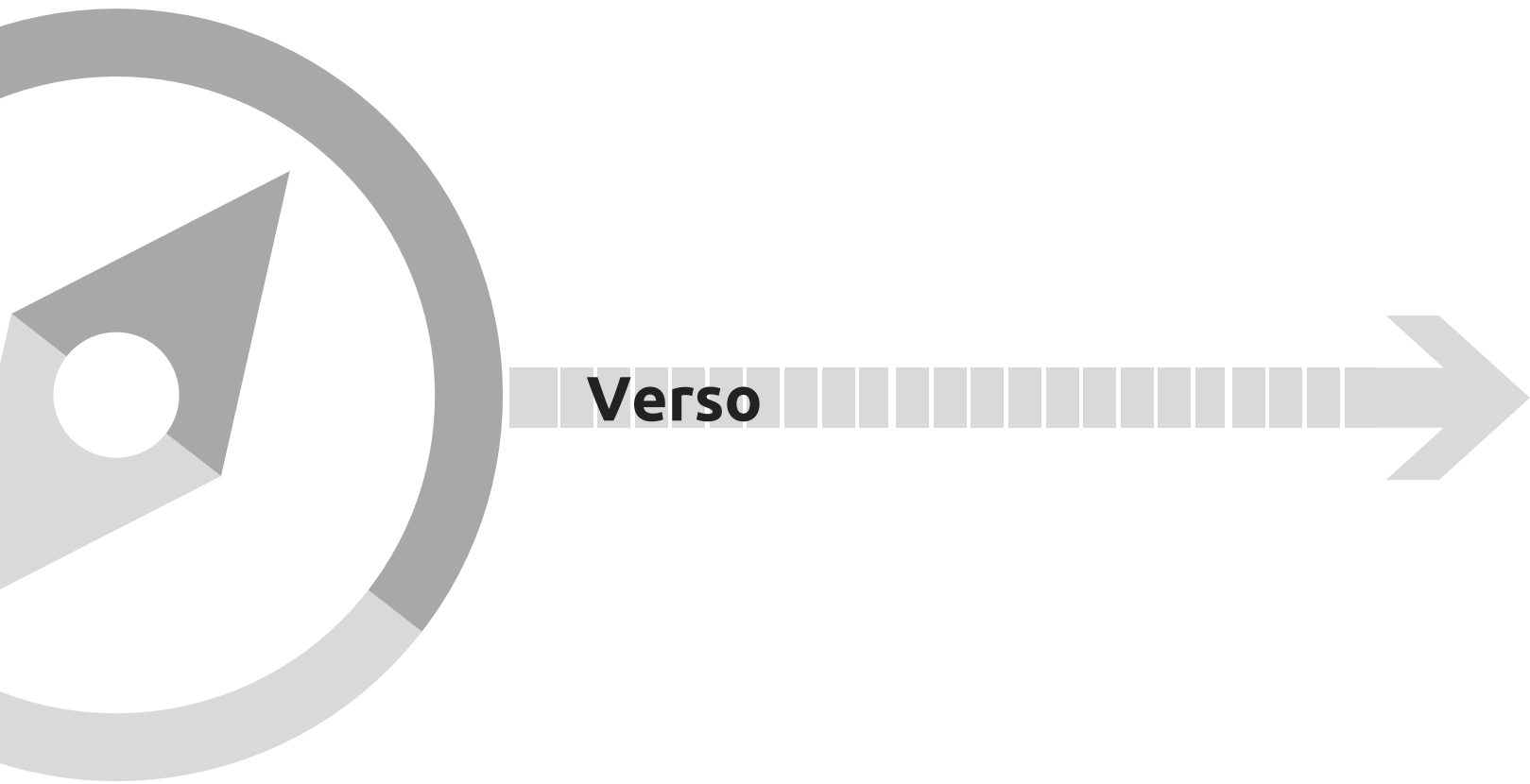
la Matrice: il cruscotto della vita

Data:



Considerando la settimana passata, valuta la tua esperienza in ognuno dei quattro domini di vita rappresentati attraverso il quadrante. Disegna una freccia che indichi verso 10 se sei sempre stato in grado di **muoverti verso** chi o cosa è importante per te in questo dominio, e verso 0 se non ci sei mai riuscito. Regola in base alla tua personale esperienza. Per ogni dominio, nel quadrato "difficoltà", valuta da 0 a 10 il livello di ostacoli interni che hai sperimentato. Infine, sulla destra nella leva del cambio, disegna una linea che rappresenti se stavi guidando la tua vita **muovendoti verso** chi o cosa è importante per te (oltre il 5) o **muovendoti via** dai tuoi ostacoli interni (al di sotto di 5).

La bussola della vita



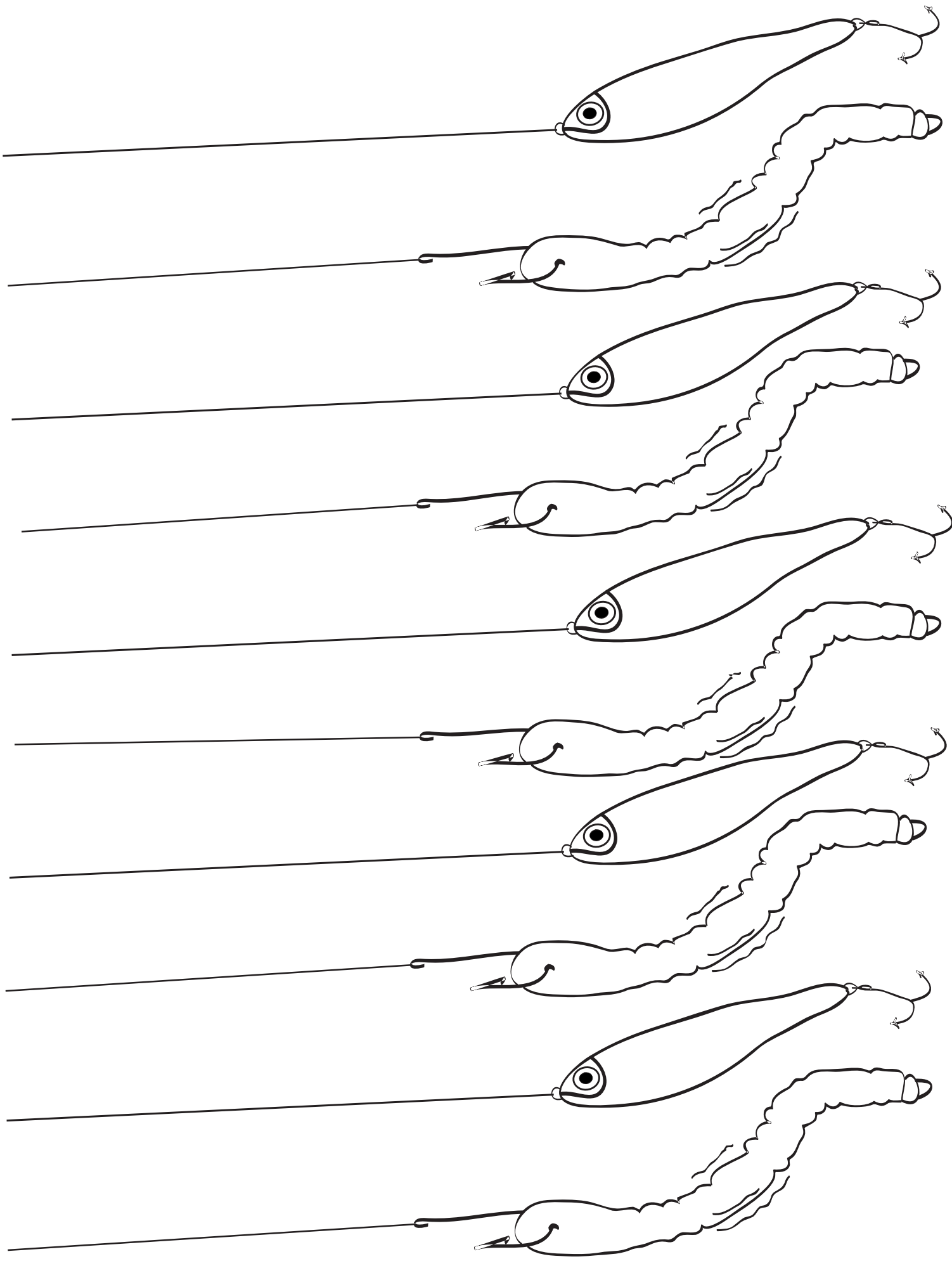
Sotto la linea scrivi chi e cosa è importante per te per *muoverti verso* nel corso del prossimo periodo. Sopra la linea annota tutte le azioni, non importa quanto piccole, in cui dovresti impegnarti o in cui ti sei impegnato per *muoverti verso* chi o cosa è importante per te. Queste sono le azioni che ti *muovono verso la tua direzione*, anche quando non sembrano "funzionare". In questi casi, prova a pensare ad altri *movimenti verso* che potrebbero funzionare.

Matrice-Registro delle attività Nome _____ data : dal _____ al _____

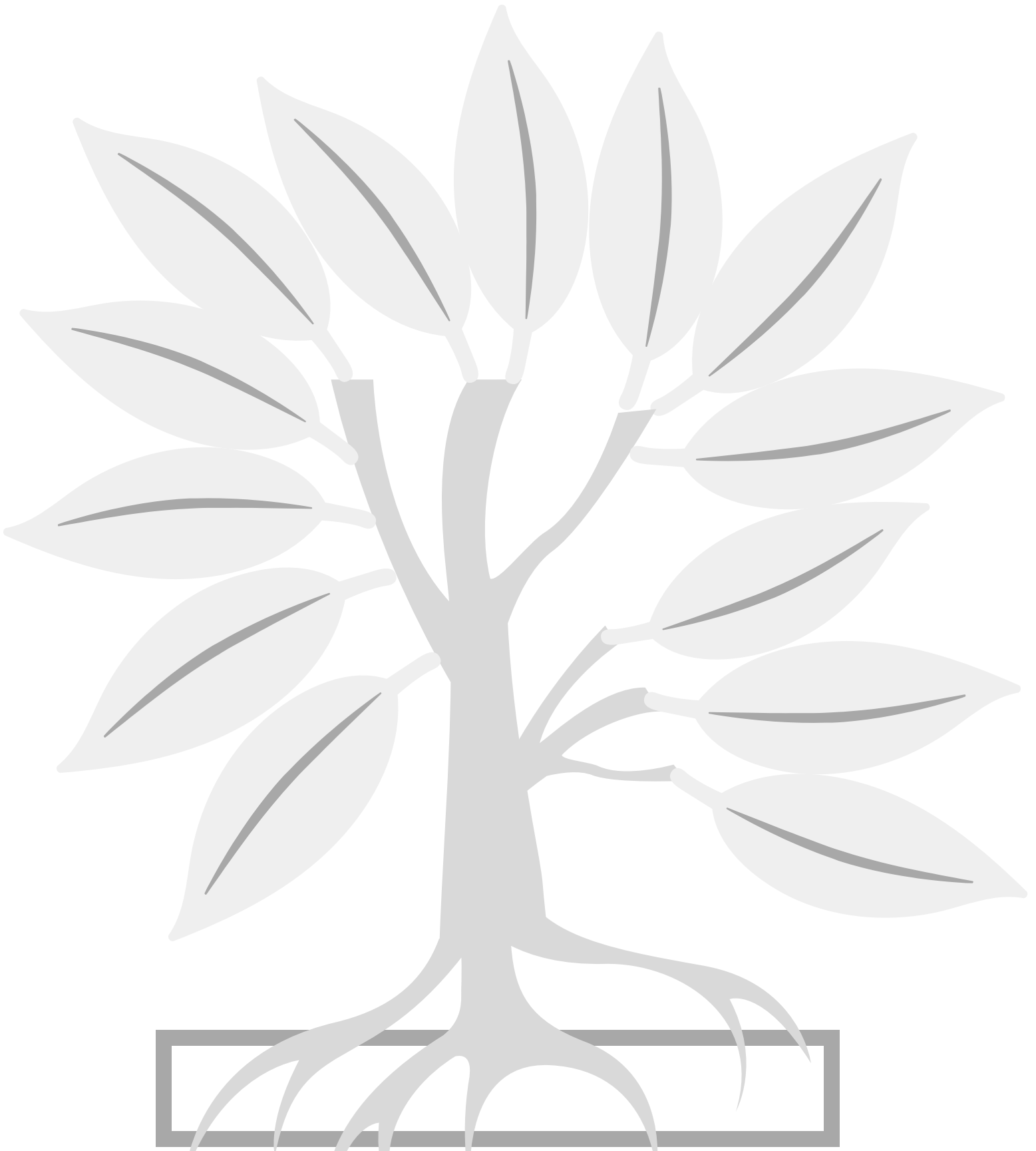
Giorno							
6-7 a.m.							
7-8 a.m.							
8-9 a.m.							
9-10 a.m.							
10-11 a.m.							
11-12 a.m.							
12-1 p.m.							
1-2 p.m.							
2-3 p.m.							
3-4 p.m.							
4-5 p.m.							
5-6 p.m.							
6-7 p.m.							
7-8 p.m.							
8-9 p.m.							
9-10 p.m.							
10-11 p.m.							

Per ogni azione che annoti sulla scheda, aggiungi una "D" se quello che hai notato è un **movimento via da** ed una "V" se è un **movimento verso**. Per i **movimenti verso**, aggiungi * se è stato facile impegnarsi, ** se è stato abbastanza difficile, e *** se è stato molto difficile.

**Scheda degli ami: Scrivi i tuoi ami sull'esca, e sulla lenza, scrivi quello che fai dopo.
Per esempio, potresti scrivere "rabbia" su un verme, quindi scrivere "Alzo la voce e vado via" sulla linea.**



Fai crescere la vita che vuoi



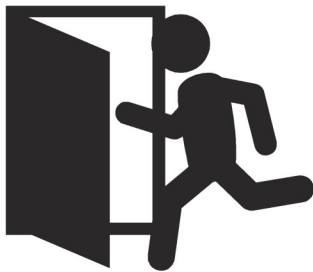
**Come fai crescere la vita che vuoi? Nella casella, scrivi una persona o una direzione che per te è importante.
Sul tronco scrivi da 1 a 4 qualità che per te è importante avere in relazione a quella persona/direzione.
Sulle foglie scrivi le azioni che hai già fatto per muoverti verso quella persona/direzione.**

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**?

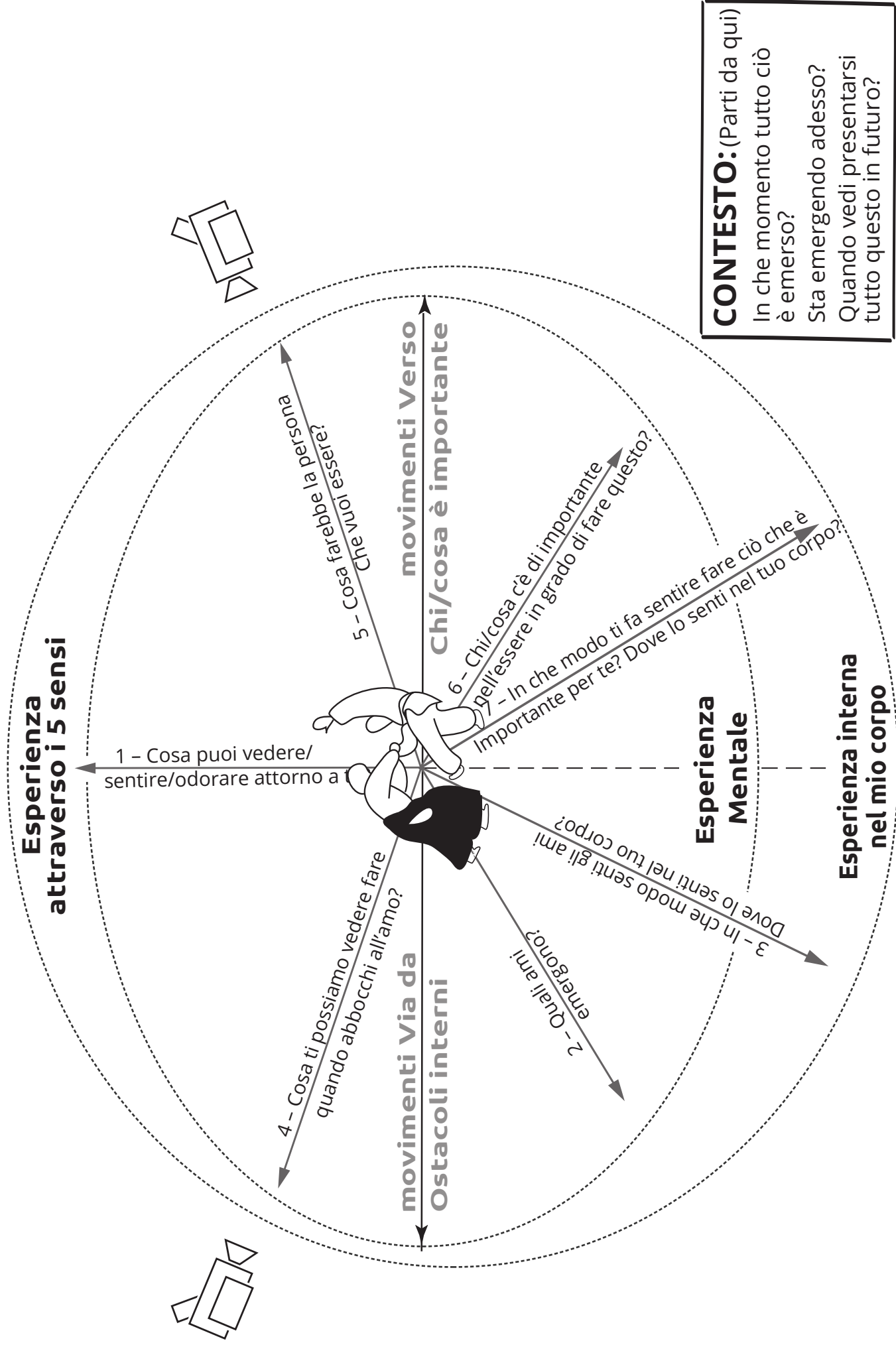


7 – In che modo ti fa sentire muoverti
Verso chi/cosa è importante per te?

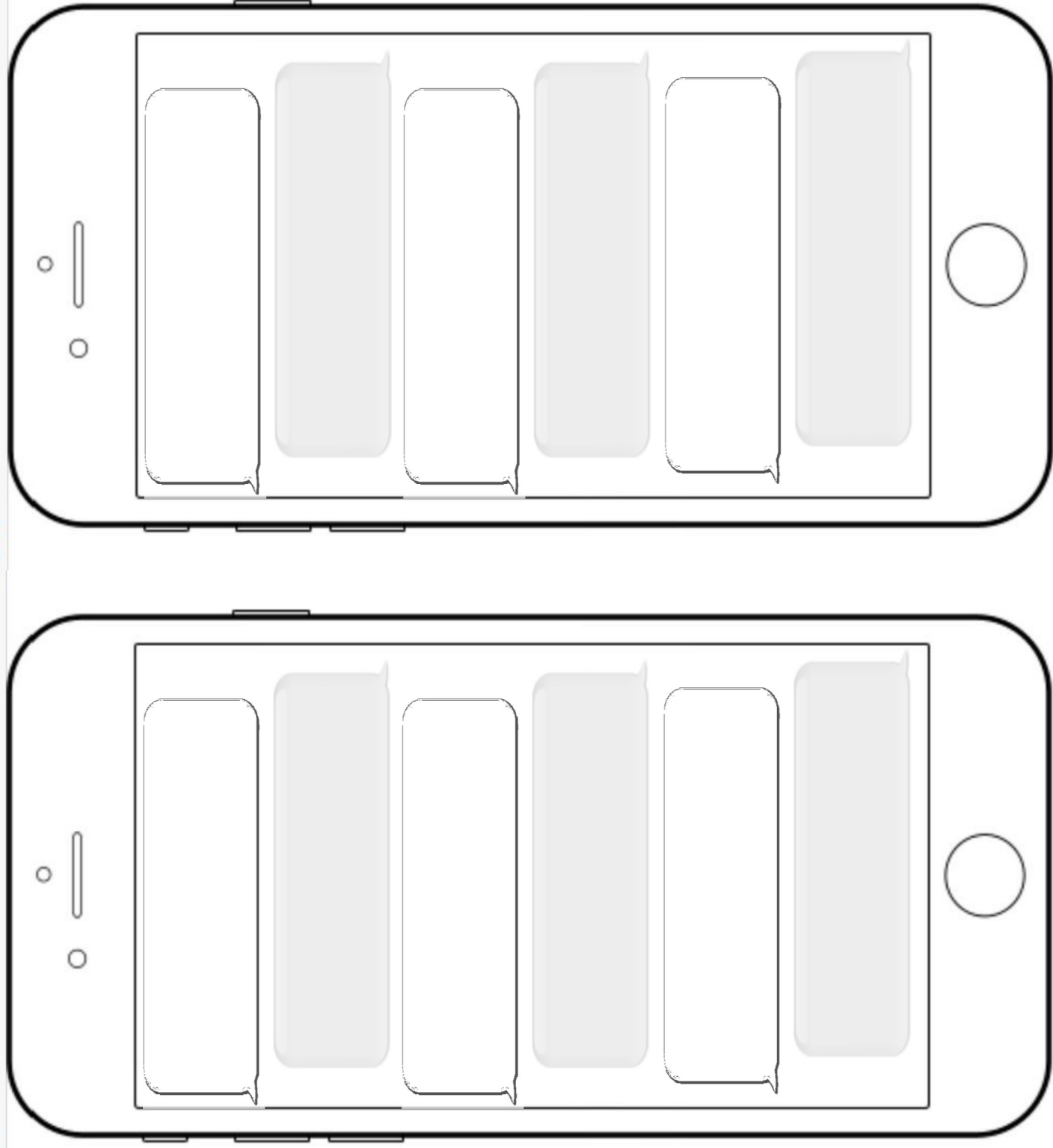
Dove lo senti emergere **nel tuo corpo**?

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!

SCHEDA DELL'AIKIDO VERBALE



Scrivi a te stesso nel futuro



Negli spazi bianchi scrivi cosa dice il tuo Sè del presente, mentre negli spazi grigi cosa risponde il tuo Sè del futuro. Ad un certo punto, scrivi al tuo Sè del futuro <<E' dura e io sarò lì per te>>.