Tracciare l'esperienza

Esplorare relazione eventi interni - Azioni via da

- Cosa accade subito dopo dentro o fuori di te? Cosa ti aspettavi che accadesse e cosa è effettivamente accaduto? Rispetto alle attività/ relazioni che stavi vivendo?
- Reagire in questo modo che effetto ha avuto finora nella tua vita?
- Se in tutte queste occasioni reagissi così che effetto avrebbe nel tempo rispetto alla vita che vuoi vivere?

4

3

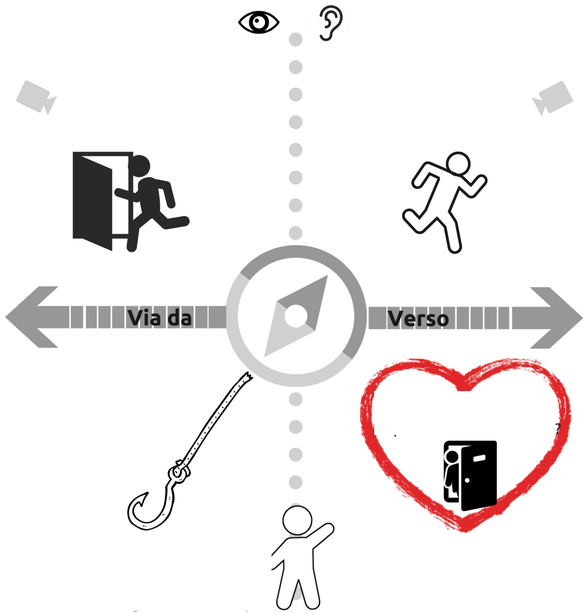
- Quando abbocchi a questo amo, senti questa sensazione qui nel tuo corpo, cosa posso vederti fare in quel momento?
- Quando questo vissuto o pensiero prende il controllo delle tue azioni, cosa fai?

- Cosa noti arrivare nella tua mente? Quali ami mentali?
- Cosa senti nel corpo? Quali emozioni e sensazioni? Dove le senti più intense?

2

1 Esplorare esperienza con i 5 sensi

- Immagina che tu sia lì in questo momento, cosa puoi notare con i tuoi 5 sensi? Se fossi con te, cosa vedrei, sentirei…?



7 Esplorare esperienza con i 5 sensi

- Puoi notare qualche differenza tra agire sotto l'effetto dei tuoi ami e muoverti verso ciò che conta per te tenendo conto dei tuoi ami?

Esplorare relazione Azioni verso - valori

5

- E cosa farebbe (di più/ di meno/di diverso) la persona che vuoi essere con quegli ami?
- La versione di te più saggia e compassionevole come risponderebbe?
- Se fossi pienamente in contatto con ciò che è più importante per te, con i tuoi bisogni, come agiresti?
- Se nessuno potesse vederti in questa situazione e potessi essere la versione più autentica di te, cosa faresti?

6

- Cosa potresti nutrire di prezioso/ importante con questa azione?
- Che differenza farebbe nella tua vita agire così?
- Fare questo cosa ti permette di coltivare? Quali qualità? Quali relazioni?
- Cosa senti nel tuo corpo, cosa provi quando agisci per coltivare tutto questo?