

Conosci te stesso

Sapere, Fare, Essere

Considerazioni scomode...

- Sei tu a decidere le tue azioni o queste dipendono dalle circostanze esterne?
- Puoi comandare le tue emozioni? Sostituirne una con un'altra?
- Puoi decidere a che cosa pensare? Pensi o sei pensato?

Le tre funzioni dell'uomo

- Istinto: cibo, riproduzione, comodità del corpo
- Emozioni: i piaceri della vita, mi piace, non mi piace
- Ragione: Pensiero, idee, progetti, comparazioni (questo o quello)
- Tu che tipo sei? Istintivo, emozionale o razionale?
- Lo sviluppo unilaterale è parziale, serve armonizzare le tre parti

Il triangolo equilatero



- Le tre funzioni corrispondono al cervello rettile, limbico e corticale
- Un pensiero può cambiare emozioni e corpo
- Un'emozione può cambiare pensiero e corpo
- Una postura può cambiare pensiero ed emozioni
- Il triangolo equilatero è il segreto

Esercizi



- Specchio
- Il pensiero negativo condiziona emozioni e postura
- L'emozione positiva che trascina pensieri e corpo
- La postura che modifica pensieri ed emozioni negative
- Pensiero felice, emozione intensa, postura trionfale