

# **“Riconoscere e gestire le emozioni scatenanti nella vita di ogni giorno”** - percorso di consapevolezza

**SINTESI DEL PERCORSO:** vivere le emozioni come uno strumento di discernimento della propria verità nel rispetto di quella degli altri. Così si partecipa allo "spazio comune" (che è per esempio il gruppo) dove ognuno porta la propria verità senza usare più il paravento dell'ego o del simbolismo per nascondersela.



Come vivere quindi le emozioni con consapevolezza nella vita quotidiana. Le emozioni vissute in modo armonioso sono un grandissimo meccanismo di discernimento nelle relazioni, e di difesa di noi stessi. Le emozioni servono infatti a non farci controllare, non solamente dalla famiglia biologica e nelle relazioni quotidiane, ma servono anche a non lasciarci condizionare da quei sistemi di controllo che il genere umano ha prodotto nel corso della storia.

**INCONTRI:** nella parte iniziale di ogni incontro ci sarà il tempo necessario per la socializzazione (iniziamo con il coffee break!); ascolteremo poi insieme un audio di Paola Brogini, segue spazio di approfondimento, eventualmente a piccoli gruppi, con condivisione finale. Non ci sarà un'esposizione teorica dei vari tipi di emozioni, ecc. ma scopriremo ogni volta un'esperienza culturale da vivere insieme.



Sono previsti alcuni semplici esercizi che aiutano l'esperienza e l'apprendimento. Sarà utile portare un quaderno o notes dove scrivere della frasi chiave, suggerite durante il corso.

Il percorso complessivo avrà la durata di alcuni mesi e potrebbe avere anche dei periodi di sospensione per le festività di fine anno o altre esigenze del gruppo.

Chi è iscritto e non può venire può ascoltare le sessioni direttamente dal sito internet di Unanima. In questo modo potrà comunque seguire il percorso. Meglio ascoltare le sessioni una alla volta, e per intero, per cogliere la profondità del messaggio.

**AUDIO:** i contenuti di Paola Brogini possono essere considerati come delle meditazioni con un alto livello culturale oltreché "tecnico-psicologico" per l'autoguarigione.

Le sessioni sono state distribuite con la newsletter del sito [www.stazioneceleste.it](http://www.stazioneceleste.it) e pubblicate sul nostro sito: [www.unanima.it](http://www.unanima.it)

**ISCRIZIONE:** il percorso è aperto con priorità, agli iscritti alla banca del tempo etico. La quota sociale di iscrizione alla banca del tempo è di 10,00 euro e 12 ore annuale di tempo Etico.

Per iscriversi contattare Mauro - 397935708 - [gaia.bdt@gmail.com](mailto:gaia.bdt@gmail.com)