

Scuola di

Surf Emotivo

workbook

SENSAZIONE DI MALESSERE

Nomina l'emozione spiacevole → Decifra il messaggio nascosto

- C'è un bisogno non soddisfatto? Quale? Come posso soddisfarlo in autonomia?
- C'è una caratteristica che sto giudicando/che non mi appartiene e devo integrare nella mia vita?
- C'è una ferita, una paura, una vulnerabilità che si è attivata a cui non voglio connettermi?

SENSAZIONE DI MALESSERE

1) STRUTTURA	2) DOMANDE PRE PRATICA CORPOREA
PENSIERI	1) In questa situazione di malessere, quali pensieri sta producendo la tua mente? 2) Distingui i pensieri che produce sugli altri VS i pensieri che produce su te stessa (es: il mondo è ingiusto, quella persona è cattiva, etc VS non sono abbastanza brava, faccio schifo, etc)
EMOZIONE	1) Quando la tua mente produce questi pensieri, che tipo di emozione provi? (possono essere più emozioni contemporaneamente, cerca di individuarle tutte)
CORPO	1) Quando la tua mente produce questi pensieri e provi queste emozioni, quale parte del tuo corpo si contrae?

3) ATTIVITÀ PRE E POST PRATICA CORPOREA

Rabbia/Gelosia/Senso di Ingiustizia/Frustrazione: vai in una stanza diversa dalla tua camera da letto e scuoti il tuo corpo, fai dei saltelli. Solo dopo aver scaricato, fai la pratica audio corporea. Puoi rifare la stessa attività dopo la pratica, se senti ancora un pò di malessere

Paura/Timore/Ansia: staccati dallo schermo, guarda l'orizzonte lontano per almeno cinque minuti, sforzandoti di raccogliere il maggior numero di dettagli. Successivamente fai la pratica audio corporea. Puoi rifare la stessa attività dopo la pratica, se senti ancora un pò di malessere

Tristezza/Demoralizzazione/Amarezza/Dolore: Fai subito la pratica audio corporea

RITA IANNONE

Audio Pratica Corporea Separazione e Integrazione

Sì

- Ascolta la pratica quando provi malessere
- Segui le indicazioni date nella slide precedente in base alla tua emozione specifica
- Puoi rifare la pratica per la stessa emozione/malessere più e più volte

No

- Non farla alla guida, stesa sul letto o prima di andare a dormire
- Non farla più di tre volte a settimana
- Non farla davanti ad altre persone
- Non fare subito dopo delle attività pratiche/ lavorative



Domande post pratica

- Quale immagine ho visto?
- Che nome potrei dare a questa parte di me in modo da poterla riconoscere? (non devono essere nomi di familiari)
- Quali emozioni sono associate a questa parte?
- Quale messaggio mi vuole comunicare questa parte attraverso questa emozione?



Regali per te

- Consulenza gratuita di mezz’ora (prenotabile fino al 31/12)
- Pratica emotiva e corporea Body-Soul - accesso illimitato - prezzo: 15 euro invece che 25 euro (sconto disponibile fino al 31/12)
- A Natale regala benessere: Gift card per pratica emotiva e corporea Body Soul - accesso illimitato - prezzo: 15 euro invece che 25 euro (sconto disponibile fino al 31/12)

Body - Soul

La pratica emotiva e corporea Body-Soul è

S T R A O R D I N A R I A M E N T E - E F F I C A C E

per gestire stati emotivi di:

- irrequietezza
- malessere
- frustrazione
- dispersione mentale
- agitazione

In meno di 30 minuti riuscirai a guidare il tuo organismo psico-fisico fuori dal tunnel emotivo, andando a lavorare direttamente sul sistema nervoso e sul riequilibrio dei corpi sottili.