

DINAMICA MENTE

La “dinamica” della persona nella sua interezza.

Cos'è una persona nella sua interezza?

Siamo forse il nostro corpo fisico? Diciamo che abbiamo un corpo che possiamo entro certi limiti gestire ma non siamo il nostro corpo fisico.

Siamo il nostro cervello? Noi usiamo il cervello, tra l'altro in minima parte, pare che Einstein ne usava ca. il 20%! quindi anche qui è qualcosa che usiamo, non che siamo.

Siamo i nostri sentimenti e le nostre emozioni? Abbiamo delle emozioni e dei sentimenti ma non siamo identificabili esclusivamente in queste.

E il nostro IO, la nostra parte più profonda?

Facciamo un paragone per comprendere meglio, paragoniamo il nostro corpo fisico alla carrozzeria di un'auto, il motore dell'auto al nostro corpo emotivo e gli organi di comando (volante, cambio, freni, acceleratore.) al nostro corpo mentale come vedete rimane sempre fuori qualcosa...l'IO!

Allora introduciamo l'io come il proprietario dell'auto.

Solo che normalmente l'io non è cosciente di essere il proprietario dell'auto, anzi è così poco cosciente che possiamo immaginarlo seduto dietro.

Si lascia trasportare in modo assolutamente casuale!!

Bene, ora ipotizziamo che la nostra macchina stia andando su una liscia e tranquilla strada asfaltata, il panorama è piacevole e l'IO, seduto dietro, si guarda intorno sereno e tranquillo e dice

“sta andando tutto bene!”, immaginiamo ancora che dopo un po' la strada fa una curva e la macchina, che è senza guida, va a dritto, sbanda, sbatte su e giù per i campi, e dietro l'IO viene sbalottato a destra e a sinistra, sbatte di qui e di là e comincia a dire “non va tanto bene” poi inizia ad imprecare “ma che vitaccia!!!

Mi va tutto storto!!! Non me ne va bene una!!!” e perché? Perché questo IO che è seduto dietro NON è cosciente che potrebbe scavalcare il sedile e finalmente mettersi alla guida della SUA macchina! Certo bisogna imparare a guidare, ma piano-piano tutto si fa e a questo punto ognuno può decidere dove dirigere la sua macchina, diventa responsabile della sua vita che non è più lasciata al caso e senza guida.

Il seminario di Dinamica Mente è uno dei tanti strumenti che ci consentono di prendere coscienza di essere il proprietario della macchina e ci inizia ad insegnare come si guida.

Si parla tanto di Vivere in positivo, per vivere in positivo bisogna però PENSARE in positivo! Poiché “l'energia segue il pensiero!” ... Ma come si pensa in positivo?

Ne siamo veramente capaci sempre? O non siamo piuttosto condizionati da abitudini, educazione, sistemi sociali, reazioni incontrollate davanti a paure, rabbie, lutti...ecc.

Gli esercizi di pratica immaginativa inseriti nel corso di Dinamica Mente ci forniscono gli strumenti per imparare a pensare in positivo, certo poi sta ad ognuno allenarsi e portare quindi nell'azione quotidiana ciò che si è appreso a livello mentale/immaginativo, qui entra la personale responsabilità a migliorarsi e ad arrivare a vivere in positivo.

Il seminario di Dinamica Mente vi consente di avere una “cassetta degli attrezzi”, molto ben fornita, e poi vi lascia liberi di usarli e di usarli sempre meglio.

La nostra mente è fatta come un calcolatore quindi funziona con dei dati che entrano e dei risultati che escono, il risultato deriva dal programma che voi date al calcolatore, per esempio se uscendo la mattina per andare al lavoro incontrate 10 persone e ognuna vi chiede –“ come va?” e voi rispondete –“ma come vuoi che vada...sto andando al lavoro!” è chiaro che quando arrivate al lavoro vi siete già auto programmati affinché la vostra giornata di lavoro sia lunga, faticosa e non gratificante!!

E siccome abbiamo visto che il guidatore siamo o dovremmo essere noi, che il programma lo immettiamo noi quindi che il potere lo abbiamo dentro di noi, forse sarebbe bene diventare più coscienti di dove portiamo la macchina e di che programma inseriamo!

Dinamica Mente non è una tecnica di rilassamento ma lo usa come strumento operativo. Quindi con una originale tecnica impareremo a rilassarci in tempi veramente brevi usando il meccanismo dei riflessi condizionati, che è uno stupendo meccanismo che abbiamo per il risparmio delle energie!

Quindi il rilassamento è per noi un mezzo e non un fine.

Il metodo dal quale è tratto questo seminario fu inventato da un chirurgo estetico americano, Maxwell Malz, il quale si accorse che in alcuni casi i pazienti a cui aveva tolto un difetto fisico continuavano a comportarsi come se nulla fosse cambiato, con gli stessi complessi, e scoprì che ognuno di noi ha una “ immagine dell’io” che fa da filtro a tutto ciò che entra o che esce da noi, se questa immagine non è in equilibrio ecco che anche noi non lo siamo è quindi molto importante prendere coscienza di come è questa immagine che abbiamo dentro di noi per poterla eventualmente andare a modificare se qualcosa non ci piace, e questo significa grossi cambiamenti da tanti punti di vista!

Cosa significa per voi stare da soli? In definitiva significa stare con noi stessi!

Ma se non ci piacciamo molto non è una cosa molto piacevole e siamo certi che con noi stessi ci passeremo tutta la vita! Non possiamo cambiare compagnia! Se però cerchiamo gli amici e le compagnie PUR di non stare soli significa che qualcosa non va, se riusciamo a mettere a posto la nostra immagine dell’io e quindi a stare bene con noi stessi ci troviamo a disposizione una grande quantità di energie!

Per la nostra salute il corso di Dinamica Mente ci consente di riappropriarci di meccanismi di auto guarigione, che è l’unica vera guarigione;

attenzione non ho detto cura ma guarigione, le cure tolgono o alleviano i sintomi, la guarigione ci riconnette con noi stessi e ci fa capire il perché, la causa delle malattie!

Abbigliamento comodo, non si fanno esercizi fisici, sono esercizi di pratica immaginativa esperienziali, quindi ognuno farà proprio lo “strumento”.

Conduce Francesca Dario

Facilitatore olistico, docente di A.R.D.A. scuola di Scienza dello Spirito