**Appendice 2:**

**Schede sostegno per il lavoro individuale**

**Sentimenti Positivi**

**sbalordito giocoso**

riverente abbagliato dispettoso allegro

ispirato incantato rallegrato soddisfatto

stupito estasiato spensierato audace

meravigliato ammaliato divertito euforico

sorpreso affascinato

**affettuoso grato**

aperto tenero espansivo

caloroso compassionevole commosso

amichevole magnanimo colpito

simpatetico amorevole riconoscente

**felice entusiasta**

beato esaltato ardente entusiastico

lieto eccitato fervente sensuale

esultante giubilante appassionato

carico esultante

emozionato deliziato

esuberante estatico

allegro brioso

appagato rassicurato

**interessato vivace**

assorto stimolato creativo ottimista

preso intrigato vitale spumeggiante

rapito interessato energico vigoroso

affascinato appassionato invigorito effervescente

curioso rinnovato sano

**rilassato vigile**

pacato flemmatico cosciente controllato

languido riposato lucido stabile

sognante libero

**Sentimenti Negativi**

Banale, Passivo, Noioso, Pigro, Sonnolento, Apatico, Svogliato, Affaticato, Stanco, Svuotato, Esausto, Sfinito, Spossato

Gelido, Freddo, tiepido, caldo, (ardente) bollente

Irritabile, nervoso, teso, irrequieto, agitato, inquieto, ansioso, turbato, infastidito, terrorizzato, violento

Sorpreso, spaventato, sconvolto, impressionato, attonito, costernato, inorridito, scioccato, atterrito, folgorato, sbalordito

Impacciato, confuso, instabile, pressato, oberato, disorientato, Interdetto, perplesso, frastornato

A picture containing graphical user interface

Description automatically generated

**Gioco e lavoro spirituale**

Riflessioni sul gioco

(con invito a contribuire idee)

Gioco: creatività, spaziosità, rompere le abitudini (intese come routine), creare spazio a innovazioni; trasformare una motivazione estrinseca in una motivazione intrinseca; rispondere in modo nuovo a situazioni ricorrenti, prendere distacco da se; prendere la vita sul serio ma ridere di se stessi; dimenticare se stessi, il proprio ruolo e persona (come puó succedere nel giocare coi bambini; qui le droghe non contano!); non scendere a compromessi con se stessi. Steiner indica che nello sviluppare un individualismo etico liberiamo l’immaginazione morale e fa un breve cenno alla tecnica morale, la capacità di tradurre l’immaginazione morale in azione. Il gioco aumenta con la capacità di sviluppare tecnica morale, e vice-versa; sono l’uno intimamente legato all’altro. L’abitudine (non il ritmo!) ci invecchia; il gioco ci rinnova e ringiovanisce.

Alcune idee (aggiungi le tue):

* Prendi un’abitudine che non serve e cerca di cambiarla, anche di poco, ma un po’ ogni giorno. In genere una abitudine può essere cambiata nel giro di un mese: esempio cambiare la tua dieta.
* Fai un ‘atto più libero,’ cominciando con il cambiare il modo in cui pensi di una situazione o di qualcuno
* Applica le tue migliori qualità per superare una sfida della vita: può essere lo studio, la conversazione con amici, la pratica, l’arte, l’umorismo, …
* Crea momenti di bellezza, di curiosità, di apertura, di piacere nel mezzo delle tue giornate; qualcosa che interrompa la monotonia, che ti ridia forza e voglia di ricominciare. Esempi: una passeggiata, un pó di sport, il piacere di una telefonata ad un amico o parente, la lettura di materiale che ispira, parte del lavoro che ti da piacere e ti ricarica.
* Alterna attività; prendi quelle più impegnative a segmenti interrotti da altre attività più ristorative
* Chiedi consigli alla notte e appunta cosa ti porta il mattino: un’idea, un sentimento, una nuova energia. Fai dei pisolini se la tua routine lo permette; il sonno ristora.
* Metti in bella vista una sigla/motto che ti fa ridere, una citazione che ti ispira.
* Studia come puoi utilizzare i tuoi bioritmi in modo da trarre la maggiore energia da forze che si sprigionano naturalmente.
* Usa il ritmo invece della forza: fare poco ripetutamente con leggerezza è meglio che fare tanto in modo discontinuo, richiede più sforzo e non si crea piacere nell’impegno. Una dose di piacere facilita la disciplina, benchè c’ è sempre una soglia da varcare nell’atto di disciplina, e a volte più di altre.
* Usa un diario per rivedere il tuo giorno ed elencare le cose di cui sei grato; col tempo ne noterai sempre di più.
* Prova nuovi ruoli uscendo della tua zona comfort.
* Disinnesca una situazione difficile con una battuta, … o con una domanda aperta che faccia riflettere.
* Fai una sorpresa piacevole ad un amico/a: la piú semplice, esprimi il tuo apprezzamento per ciò che lei/lui offre alla tua vita.
* Utilizza le risorse che hai ma che non usi; chiedi aiuto ad amici e conoscenti. L’atto di contribuire è un bisogno che abbiamo tutti, anche quelli che ti stanno vicino. Fallo solo se sei pronto a ricevere un no come risposta, quindi usa questo in congiunzione con altre idee e scegli bene a chi chiedere. Se ti aspetti un sì automatico ti prepari a una delusione.
* Accetta che non c’è nulla di più permanente che il cambiamento; chiediti come puoi acquisire entusiasmo per il cambiamento.

Scrivi qui le tue idee

*Vuoi andare più avanti? Scegli un paio di idee e mettile in pratica.*

A proposito del gioco

Eraclito: "L'eternità è un bambino in gioco; è il dominio di un bambino". Egli diceva che quando l'uomo raggiunge la comprensione dell'eterno, allora recupera lo spirito del bambino. Questo è il motivo per cui chiama la vita un gioco; ma potrebbe anche averla definita come la cosa più seria possibile. Non scelse il secondo a causa della ‘serietà’ e peso della cultura del suo tempo.

Friedrich Schiller disse a proposito del gioco: "... l’essere umano gioca solo quando è nel pieno significato della parola “essere umano”, ed è completamente umano solo quando gioca." Questa affermazione proviene dalla quindicesima lettera di "L'educazione estetica dell'uomo". Il gioco è la principale espressione dello spirito umano. Schiller divide il moto creativo in tre impulsi: impulso dei sensi (materia), impulso di forma (spirito) e impulso di gioco. Egli considera il gioco (Spieltrieb) la salvezza degli altri due.

“Quando consiglio di non fare nulla che non sia un gioco alcuni mi considerano radicale. Tuttavia, credo sinceramente che una forma importante di auto-compassione sia quella di fare scelte motivate esclusivamente dal nostro desiderio di contribuire alla vita piuttosto che dalla paura, dal senso di colpa, dalla vergogna, dal dovere o dall'obbligo. Quando siamo consapevoli dello scopo che arricchisce la vita dietro un'azione che intraprendiamo, allora anche il duro lavoro ha un elemento di gioco in sé. Al contrario, un'attività altrimenti gioiosa eseguita per obbligo, dovere, paura, colpa o vergogna perderà la sua gioia e alla fine genererà resistenza.” (Marshall Rosenberg)

**Strumenti di responsabilità**

Attraverso le responsabilità si sviluppano attenzione e disciplina. Alcuni strumenti ci possono aiutare a ricordarci delle nostre responsabilità. Funzioneranno solo se li notiamo! Esempi di strumenti possono essere le voci su un planner giornaliero, il tempo di meditazione al mattino, ecc. Per aumentare la probabilità di adempimento la parola chiave è GIOCO. Più le strutture ( gli strumenti ) sono giocosi, più è probabile che attirino la nostra attenzione e rompano la nostra routine.

**Esempi di strumenti:**

- note adesive con promemoria o affermazioni

- uso di immagini per obiettivi

- indossare un abbigliamento particolare mentre svolgi un'attività

- accendi una candela o brucia incenso; leggi un versetto

- metti un promemoria speciale in tasca

- utilizza i Fiori di Bach per superare alcuni stati d'animo

- cambia l'illuminazione nella stanza

- crea scadenze per delle celebrazioni; ad esempio: invita persone a casa per una festa

- offriti piccole ricompense dopo avere finito un compito

- parla con un amico a proposito di una particolare richiesta / scegli un partner di esercizio

- vai a fare una passeggiata per riflettere su un problema / richiesta.

- decidi una scadenza il giorno in cui inizi un progetto: ad esempio: pianifica una riunione per mostrare il completamento

- grafico a parete per tenere traccia dei progressi giornalieri / settimanali

- chiedi a un amico di inviarti una cartolina prestabilita una volta al mese per incoraggiarti.

- sfida te stesso a nuovi comportamenti, nuovi modi di essere: ridipingi la tua stanza, posiziona la tua sedia da ufficio altrove, cambia il posizionamento dei mobili, ecc.

- conta e documenta i tempi in cui è possibile contrastare una tua tendenza naturale con un'azione determinata.

**Appendice 3**

**Due mantra**

Germogliano gli aneliti dell’anima,

crescono le imprese del volere,

maturano i frutti della vita.

Io sento la mia sorte,

la mia sorte mi trova. Io sento la mia stella.

La mia stella mi trova. Io sento le mie mete,

le mie mete mi trovano.

La mia anima e il mondo sono uno.

la vita, si fa più chiara attorno a me,

La vita, si fa più carica per me,

la vita, si fa più ricca dentro me.

Io cerco nell’intimo

delle forze creatrici il lavorìo,

delle potenze creatrici la vita.

Dice a me

la greve energia della terra

con la parola dei miei piedi,

dice a me

il potere plasmante dell’aria

con il canto delle mie mani,

dice a me

la forza di luce del cielo con i pensieri del mio capo,

come il mondo nell’uomo parli, canti, pensi.

*Rudolf Steiner*

*O.O. 40 - Parole di Verità*

Lavoro nell’ intimo

Agisce al di fuori

Non giudicare,

Ascolta soltanto.

Non stupirti,

Osserva soltanto.

Amali tutti.

Esperienza dal di fuori

Agisce nell’ intimo

Non evitare nulla,

Sprofonda soltanto.

Non difenderti da nulla

Sopporta soltanto

Finché non sia raggiunto.

Pace nell’intimo,

Amore verso l’ esterno.

Non dire nulla

Soffri soltanto.

Non chiedere nulla,

Attendi soltanto

Finché non ti venga dato.

*(Rudolf Steiner, 2 Ottobre 1906)*

**Appendice 4:**

**Formulari per gli esercizi**

LISTA DI ESERCIZI e frequenza raccomandata

Revisione pura

* Rückschau. *Il rückschau è l’esercizio di base; è bene farlo in modo regolare, giornaliero.*

Revisione e valutazione

* Rückschau del momento (per acquisire prospettiva su un’ evento appena accaduto). *Il rückschau del momento può essere fatto quando qualcosa ci ha turbati per poterlo vedere in prospettiva.*
* Celebrazioni; *fallo ogni volta che ne sorge l’occasione. Se non ci riesce di portare a galla motivi per celebrare, è consigliabile tenere un diario in cui registrare tutto ciò che ci rende grati durante il giorno, che ci fa sorridere, che ci ispira, ecc.*
* Esperienza vetta
* Esperienza vallata. *Possono essere considerate esperienze degli ultimi 3-4 anni o più recenti.*
* Esercizi periodi di vita: *idealmente considerare periodi della propria vita da 4 a 6 mesi: ripetere 2-3 volte al mese.*
* Dipingere spiritualmente un’altra persona: *è bene farlo con frequenza (una o due volte al mese) così che possa diventare un nuovo modo di vedere le persone che incontriamo.*

Assumerci la responsabilità della nostra vita

* Esercizio Minore del Karma. *Serve farlo in momenti difficili per affrontarli con più equanimità; una volta acquisita la pratica esplora momenti della tua vita che non sono stati completamente digeriti, poi anche quelli più difficili. Potrai giudicare le tue proprie forze se progredisci in modo graduale.*
* Variazione: situazione porta chiusa; *più o meno come qui sopra.*

Previsione: Esercizi per stimolare l’ispirazione

* Guardare ai propri rimpianti: *quando ne sorge il bisogno, fino a renderlo una abitudine.*
* Esercizio per sviluppare l’ispirazione: *quando ne sorge il bisogno (esempio: situazione difficile da affrontare in futuro prossimo), fino a renderlo una abitudine.*

Intenzioni pre-natali

* Scoprire i propri valori fondamentali: *da praticare una volta ogni 4-5 anni o intervalli più stretti a seconda dell’età. Questi valori non cambiano radicalmente se non forse in gioventù; dopo di chè si raffinano*
* Affermazione di impatto sociale: *come sopra dato che un esercizio rafforza l’altro.*
* La saggia guida del destino: *una volta solo benché possa rimanere aperto per aggiungere ciò che viene in seguito.*

Esercizi oltre lo scopo di questo corso: Riconoscere eventi in vite passate

Benchè al di fuori di questo corso, è bene menzionarli per coloro che fossero interessati ad andare oltre:

* Esercizio maggiore del karma (4 giorni / 3 notti): conferenza del 9 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2. *Per questo esercizio puoi utilizzare lo stesso formulario usato per l’esercizio minore del karma.*
* Esercizio Saturno / Sole / Luna; conferenza del 4 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2.

**Rückschau del Momento**

*Questo esercizio dà migliori risultati se fatto quanto più vicino agli eventi da revisionare , al più tardi alla sera prima di dormire. Quando siamo insoddisfatti è facile emettere giudizi e dare sfogo alle emozioni. Se ci prendiamo tempo per osservare correttamente possiamo scoprire legami tra eventi (tra ciò che io ho detto/fatto e ciò che l’altra persona ha detto/fatto) e vedere l’evento sotto una nuova luce. Lo stesso vale quando l’evento implica solo noi stessi e siamo noi a giudicarci in modo critico, piuttosto che obiettivo.*

**Revisiona un’esperienza** che ti ha lasciata/o deluso/a, perplesso/a, irritata/o. Guarda indietro momento per momento e rispondi alle domande qui sotto. Questo formulario è generale e dovrà essere adattato alla situazione specifica (esempio: un evento che non implica un’altra persona). Per meglio rispondere alle domande serviti dei tre fogli seguenti:

* Sentimenti positivi
* Sentimenti negativi
* Bisogni/valori come espressioni della volontà

Quando revisioni l’evento nota le cose seguenti: descrivi il contesto, le persone presenti, la circostanza specifica con quanta più informazione sensoriale possible (ciò che vedi, senti, fiuti, ascolti, ecc).

Se un’altra persona è coinvolta come questa si presentava ai tuoi sensi: come era vestita, a che distanza da te, cosa aveva davanti e dietro, come si comportava, ecc.)

In quel momento (ultimo momento dell’evento) mi sono detta (spiega come questo evento risuona nella tua anima):

**Ora rivisita l’evento una piccola tappa alla volta**

L’ultima cosa che dissi/non dissi e/o feci/non feci fu:

In quel momento mi sentii:

Credo mi occorresse (avevo bisogno di):

**Andando indietro di un’altra tappa**, l’altra persona disse o fece

In quel momento aveva potuto sentirsi:

Ed avere bisogno di:

**Andando indietro una tappa**,

Ciò che dissi/non dissi e/o feci/non feci fu:

In quel momento mi sentii:

Credo mi occorresse (avevo bisogno di):

Continua ad andare indietro nella memoria fino a giungere all’inizio o fino a che ti sembra sufficiente (ad esempio fino a che noti un cambio significativo nel modo in cui vedi l’accaduto o in come ti senti a riguardo)

**Quando hai finito,** domandati se I tuoi sentimenti sono cambiati

*Se non lo sono: puoi finire qui.*

**Se sono cambiati:**

Cos’è cambiato in ciò che dico a me stesso/a?

Come mi sento?

Quali sono I bisogni che non ho soddisfatto nell’ evento?

Cosa potrei fare adesso?

Cosa potrei fare diversamente di fronte alla stessa, identica situazione?

Cosa ho imparato nel fare questo esercizio?

Facoltativo: Cosa renderebbe possibile fare si che questa pratica diventi un’ abitudine?

**Questionario Celebrazione/Giubilo**

*Ragioni per celebrare accadono giornalmente. Possiamo perderle perché magari ci aspettiamo qualcosa di importante e/o grandioso. Questo esercizio ci porta a guardare fino alle piú piccole cose ma in modo preciso. Ci invita a renderci conto del valore della gratitudine come fonte di crescita.*

Esempi di celebrazioni: avere affrontato una situazione difficile in modo nuovo e/o migliore dall’ultima volta; notare qualcosa di bello/positivo nel mezzo di una situazione difficile; fare qualcosa di diverso ed improvvisato che ci porta gioia; esprimersi in modo che ha permesso connessione; provare ad esprimere ció che sembra un dato di fatto (esempio: esprimere gratitudine a qualcuno); accogliere un gesto di fiducia verso se stessi; accettare un regalo con gratitudine; intavolare una conversazione con uno straniero; trattenersi dal fare/dire qualcosa che potrei rimpiangere, ecc.

**Utilizzate schede: bisogni/valori, sentimenti positivi**

Guardando indietro agli ultimi 2-3 giorni (piú se necessario) chiediti quale sia stato un evento che ti ha dato gioia e in cui vedi il suo valore per la tua crescita personale.

Descrivilo:

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di soddisfare con la mia scelta?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Facoltativo: come questa scelta ha soddisfatto I miei bisogni meglio che in passato?

Facoltativo: che altro sto imparando nel revisare l’evento?

Facoltativo: che cosa potrei fare per sostenere il valore di questa esperienza in futuro?

**Questionario Esperienza Vetta**

*Guardando indietro nella nostra vita possiamo riconoscere momenti chiave, spiragli sul nostro Sé eterno, svolte che hanno inaugurato il nuovo e ci hanno messo in contatto conscio (o più conscio del solito) con la corrente del tempo che viene dal futuro.*

Esempi di esperienza vetta:

* un incontro con qualcuno che ci aprì nuove porte
* una esperienza spirituale: magari nel momento meno aspettato
* un dono della grazia
* un momento in cui ci siamo resi conto dei nostri doni/abilità, ecc.
* una esperienza che ha marcato la direzione della nostra vita professionale, spirituale
* avere superato un ostacolo in modo inaspettato
* una nascita, morte, momento di svolta nella vita altrui
* una risoluzione presa alla fine di una esperienza difficile
* ….

**Potete utilizzate schede: bisogni/valori, sentimenti positivi**

Descrivi l’evento con quanti più dettagli sensoriali possibili. Se è un evento protratto scegli il momento più significativo nello spazio di una giornata.

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di portare a termine in quel momento?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Facoltativo: che altro sto imparando nel rivedere l’evento?

Quanto profitto ho tratto da questa esperienza? È rimasto del potenziale inesplorato?

**Questionario Esperienza Vallata**

*Guardando indietro nella nostra vita possiamo riconoscere momenti in cui abbiamo perso contatto col nostro Sé eterno: momenti in cui non siamo riusciti a lottare per ciò che per noi era importante. Ripercorrendoli la mente possiamo renderci conto di come ci siamo allontanati dai nostri valori fondamentali. Rivederli in concomitanza con esperienze vetta serve ad evidenziare in negativo ciò che appare dall’altra parte in positivo; altrettanto abbiamo messo in risalto i nostri valori fondamentali in una quanto non li abbiamo validati nell’altra. Nel ripercorrere ciò che probabilmente sarà un tempo protratto, scegli un giorno che rappresenta e simboleggia il periodo.*

**Potete utilizzate schede: bisogni/valori, sentimenti negativi**

Descrivi il contesto dell’evento: In modo quanto più conciso

Descrivi l’evento/il giorno con quanti più dettagli sensoriali possibili. (Se è un evento protratto nel tempo scegli il giorno più significativo)

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di portare a termine in quel momento

Quali bisogni/valori **non** sono stati soddisfatti?

Quali bisogni/valorisono stati soddisfatti?

Facoltativo: che altro sto imparando nel rivedere l’evento? (esempio: vedi qualche legame con eventi simili?)

Quanto profitto ho tratto da questa esperienza? È rimasto potenziale inesplorato?

**Questionario Periodo di Vita**

*Questo esercizio, ci indica Rudolf Steiner, serve a cominciare a vederci sia come partecipanti sia come osservatori della nostra vita. Quanto più possiamo osservare senza emozioni che offuscano la percezione, tanto più possiamo percepire le forze del destino, e lasciare che il momento ci ispiri verso la decisione giusta.*

Guarda indietro a un periodo della tua vita. Le migliori condizioni sono quelle in cui:

- sembra davvero una parte del tuo passato

- è definito da alcuni confini: eri in un ambiente diverso da quello attuale, in una fase della vita completamente diversa,...

- ci sono un inizio e una fine riconoscibili: ad esempio un lavoro che hai ricoperto per un certo periodo di tempo; un luogo in cui hai vissuto per un certo numero di anni; una relazione che era importante per te e che è durata un certo numero di anni; il periodo di alcuni studi (liceo, università, formazione professionale, corsi antroposofici,...) ecc.

Perché stai scegliendo questa parte della tua vita? C'è qualcosa che vuoi imparare?

Descrivi quali erano i parametri fisici di quel periodo:

- descriviti, soprattutto nei modi in cui ti presentavi in modo diverso al mondo (ad esempio: mi vestivo come un hippie, un punk, un funzionario, esecutivo, ecc.)

- descrivi dove hai vissuto

- descrivi qual è stato il tuo lavoro, o i tuoi studi o entrambi, o altre attività/hobby importanti

- chi erano le persone a cui ti senti relazionato; quali sono state le cose che ti è piaciuto fare insieme

Qual era il tuo stato d'animo? Quali erano le cose che ti preoccupavano di giorno in giorno?

- Stati d' animo: Sei stato felice o triste? Ti sentivi fortunato o sfortunato? Eri prevalentemente serio o di mentalità leggera? Eri arrabbiato con certi individui, gruppi di persone? ecc. Ti rattristavano certe condizioni?

- Quali erano i tuoi interessi principali? Eri politicamente attivo? Eri un ricercatore spirituale? Eri devoto a una causa o all'altra, diversa da quella sopra?

- Eri concentrato su una ricerca artistica, uno sport, qualcuno nella tua famiglia (esempio caso di malattia, genitori anziani), ecc?

**Quali sono stati alcuni degli eventi chiave che ti sono accaduti in questo periodo?**

- c'è stato un altro **evento importante intellettuale / emotivo / spirituale / personale?** L' esposizione a un percorso spirituale; **una persona importante** che hai incontrato o con cui hai rotto; un maestro che ti ha portato a un risveglio importante; un **incidente/**lesione fisica; un drammatico **cambiamento fortunato**; una malattia, ecc.

- **Quali sono state le domande** (un po’ più profonde degli interessi, ma sempre basate sui tuoi interessi) che hai iniziato a porti in quel momento? Avevano a che fare con il tuo stato d'animo, con lo stato del mondo, con l'educazione dei bambini, la famiglia, i gruppi religiosi / spirituali? Come sono emerse queste domande?

Vivi con le domande di cui sopra durante un giorno o due. Porta alla tua mente le seguenti domande prima della notte. Guarda ad allora e confrontale con quelle il tuo presente

- In che modo questo essere che stai guardando è simile a te ora?

- In che modo questo essere che stai guardando è diverso da te ora?

- Cosa ti ispira il guardarti indietro?

- Cosa ti sorprende nel guardarti indietro?

**Questionario: Ricordando qualcuno con gratitudine**

*Gran parte delle difficolta sociali sono comuni di questi tempi perchè stiamo sviluppando impulsi anti-sociali. Un modo per contrastarli è creare immagini di altri esseri umani. La dove tendiamo ad emettere giudizi basati su simpatia ed antipatia, cerchiamo invece di vedere qualità, gesti, archetipi. In altre parole, cerchiamo di dare vita ad un ritratto dell’altra persona dentro la nostra anima.*

Parte della difficoltà di questo esercizio è che Steiner ci dà indicazioni minime. Puoi usare le domande per approfondire l'essere della persona in questione.

Separa le persone in:

Famiglia stretta (padre, madre, fratelli)

Parenti

Amici

Insegnanti e mentori

Colleghi

Altri

Prendi una persona in una categoria e chiediti

- Come si presenta(va) la persona? Qual’ e il suo aspetto fisico? Come appare la maggior parte del tempo? Come si veste (vestiti, gioielli, cappelli,…)? Come si pettina, cura i suoi capelli? A cosa presta più attenzione del suo aspetto esterno?

- In che modo la persona occupa lo spazio intorno a sè? Come cammina? Come reagisce agli stimoli esterni? In che modo si rivolge a te? Come ti ascolta? Qual è l'impatto che questa persona ha sugli altri (pensa a quando entra in una stanza, chiama l’attenzione su di se, si presenta,…) Quali sono uno o due temperamenti dominanti? Come si manifestano (esempio; linguaggio corporeo, comportamento specifico, area di attività).

- Quali sono gli interessi primari di questa persona? (nel mondo esterno, nel mondo interiore, in relazione alle persone che incontra). Dove potresti rilevare la vera sua  passione? Dove potresti vedere paura o disagio?

- Quali sono state alcune cose uniche / insolite che la persona ha fatto o detto? Quali sono i concetti chiave con cui la persona vive la vita? (La vita e dura, non ci si puó fidare, lavora sodo o contrario: goditi la vita, non ti preoccupare, la vita e bella, ecc.)

- Come cerca di dare senso al mondo (ad esempio: intellettualmente, esteticamente, esperienzialmente, devozionalmente, altro...). Quali sono i fattori più importanti nella sua esperienza del mondo?

Se dovessi caratterizzare questa persona in 2-3 frasi (0 più), cosa diresti?

Esempi:

Per X il mondo è ....

X è unico perché....

Quando penso a X quello che più mi viene in mente è....

Vorrei che X fosse con me quando ho bisogno... (quando sono in.... ; quando penso a...)

La prima volta può essere difficile. Ripeti questo esercizio con una seconda o più persone.

**Questionario esercizio minore del karma**

*Questo è uno degli esercizi chiave per riconoscere il ruolo del “secondo essere umano che vive in noi”, quello che è artefice delle nostre scelte. Invita a renderci conto che siamo responsabili per la maggior parte degli eventi che incontriamo nella nostra biografia. Serve a comprendere le nostre responsabilità, piuttosto che attribuire questi eventi al caso o dare colpa ad altri.*

**I formulari su sentimenti e bisogni possono essere molto utili per questo esercizio**

Ricorda un evento nella tua vita che non hai voluto che accadesse; qualcosa che potresti considerare sfortunato, dannoso, vergognoso, arbitrario, ecc. La cosa migliore è ricordare un evento che contiene una certa carica ma non troppa nel presente.

-       Descrivi i momenti prima dell'evento stesso: se vi erano altri coinvolti cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?

-       Descrivi l'ambientazione intorno all'evento con tutti i tuoi sensi (per quanto possibile)

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

-       Descrivi l'evento stesso: se c'erano altri coinvolti cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

-       Descrivi le tue reazioni dopo l'evento. Cosa stavi dicendo a te stesso?

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

**Ricorda gli eventi preliminari**

Quali sono stati i preludi importanti (eventi). Immagina come tu abbia preparato ogni passo prima di arrivare all’ evento centrale.

Sequenza di eventi: ricorda in ordine inverso quali eventi hanno preceduto l’evento centrale che hanno fatto si che questo evento accadesse. Elencali in ordine inverso:

-       Evento z

-       Evento v

-       Evento u

-       Evento t

-       …

Dopo aver elencato gli eventi, guarda un evento dopo l’altro ed immagina che tu abbia voluto ognuno di loro, cominciando dai piú recenti andando indietro ai piú remoti (da z indietro nel tempo). Nella parte che ha a che fare con eventi z, v, u, ecc. non dovete soffermarvi allo stesso livello di profondità. Soltanto dirvi / sentire / percepire che avete voluto quegli eventi che hanno portato all’evento centrale.

**Ritorna all’evento centrale:**

* Se questo fosse un evento progettato per massimizzare la tua crescita, a cosa credi che serva?

* In che modo questo evento ti sta conducendo a migliorare il tuo sé ? Quali nuove facoltà saresti portato a/spereresti sviluppare?

**Questionario esercizio situazione porta chiusa**

**(mini-lutto personale)**

*Questo esercizio è un caso particolare dell’esercizio minore del karma. Alcune volte non sarà possibile trovare una risoluzione a difficoltà e conflitti con le persone coinvolte. In questo caso possiamo pur sempre accudire ai nostri bisogni ed acquisire più empatia verso i bisogni altrui.*

**I formulari su sentimenti e bisogni saranno molto utili per questo esercizio**

Pensa ad una situazione che è giunta a termine, una che non puoi risolvere con un'altra persona/persone coinvolte. In questa situazione non c'è un evento terminale, piuttosto la mancanza di un evento.

Chiediti:

Come mi sento?

Quali giudizi formulo su me stesso?

Di cosa ho più bisogno?

Quali giudizi  formulo sull’altra/e persona/e?

Di cosa ho più bisogno adesso?

**Ricorda l’ ultimo, penultimo o evento più importante prima della situazione attuale**

-       Descrivi l'ambientazione intorno all'evento con tutti i tuoi sensi (per quanto possibile)

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

-       Descrivi l'evento stesso: se c'erano altre persone coinvolte cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

-       Descrivi le tue reazioni dopo l'evento. Cosa stavi dicendo a te stesso?

-       Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,....).? I tuoi bisogni?

* Chiediti: cosa avresti potuto fare diversamente?

**Ritorna al momento presente**

* Come ti senti ora?

* Di cosa hai più bisogno (bisogni/valori)?

NOTA: quando hai portato a galla ciò di cui hai bisogno, soffermati ad apprezzare quanto importante siano i tuoi bisogni/valori anche se non li puoi soddisfare.

**Questionario Imparare dai miei rimpianti**

*Attraverso rimpianti, rammarichi, rimorsi creiamo un ponte tra passato e futuro. Il rimpianto ci mostra che non siamo riusciti ad esprimerci in modo da onorare veramente tutte le nostre intenzioni. Distinguendo quali valori siano stati soddisfatti e quali no, è naturale cercare di concludere la revisione/valutazione con una comprensione di come potremmo agire diversamente in futuro.*

**Utilizzare la scheda bisogni/valori se necessario**

Esplora una esperienza recente che ha generato rimpianti e chiediti quali nuove risposte potresti offrire a questa sfida.

NOTA: la percezione delle forze del destino ci spinge ad ampliare la nostra immaginazione morale. Idee derivanti dalla immaginazione morale si trasformano in realtà attraverso la cosiddetta “tecnica morale.” Quanto più siamo chiari a riguardo delle nostre possibili scelte, tanto più possiamo espandere la nostra tecnica morale.

Qual è stata la catena di eventi che ha portato alla situazione di rammarico/rimpianto?

Come mi sentivo/sento?

Quali erano le mie intenzioni?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Quali bisogni/valori non sono state soddisfatti?

Come potrei soddisfare tutti i miei bisogni (ed i bisogni degli altri) con maggiore successo in una situazione simile? Elenca alcune alternative (ricordati: positive, concrete, fattibili)

Cosa potrei fare per sostenere questo apprendimento e cambiamento in futuro?

**Questionario Esercizio per favorire l’ ispirazione**

*Questo esercizio è quello che completa il percorso perchè guarda completamente verso il futuro. Se possiamo calmare l’ansia e la paura di ciò che ci viene incontro dal futuro, il mondo spirituale potrà ispirarci con nuove idee che rompono i cicli del passato.*

Pensa ad un evento nel prossimo futuro che ti crea una certa quantità di ansia e/o apprensione. Se puoi limitare l’ansia che tale evento genera in te, potrai permettere al mondo spirituale di fare sì che tu riceva ispirazioni e trovare nuove soluzioni per vecchi problemi.

Rassegna ciò che è successo (ultimo o uno degli ultimi eventi) che ti ha causato ansia:

Descrivi l’evento con tutti i sensi

Come ti sei sentito?

Di cosa hai avuto più bisogno? Di cosa hai bisogno ora pensando al futuro?

Guardando all’altra persona/gruppo

Descrivi cosa ha/nno detto/fatto

Sulla base di quanto osservato, cerca di indovinare/capire

Cosa sente/ono l’/gli/la/le altro/i/a/e?

Di cosa possono avere bisogno l’/gli/la/le altro/i/a/e?

Porta questa realizzazione chiave (ultima domanda) con te nella considerazione dell’ evento nel futuro immediato. Pensa a come soddisfare sia i tuoi bisogni, sia i bisogni altrui con ciò che farai nel futuro prossimo

Immagine quanto più vivamente lo scenario del prossimo evento (esempio: magari sai che affronterai la situazione in una riunione, un incontro, al lavoro, in palestra, ecc.)

Pensa e, se necessario, scrivi una varietà di cose che vorresti dire/fare per:

* Ridurre la tua ansia/apprensione
* Andare incontro a tutti i bisogni, tuoi ed altrui

Ripeti le frasi a cui hai pensato a voce alta al tuo compagno/a/i/e di coppia/tris

Come ti senti in questo momento pensando all’ evento prossimo?

**NOTA**: se senti ancora tensione ripeti l’esercizio un’altra volta domani, o comunque sia presto.

**Affermazione di Impatto Sociale**

**(Domande del destino)**

*Questo è uno di due formulari che ci guidano a riconoscere la natura delle nostre intenzioni pre-natali; ciò che ci motiva, ciò che ci mette in contatto con la missione individuale della nostra incarnazione. L’altro è il formulario dell’esercizio della scala dei valori*

* **Cosa mi ha spezzato il cuore?**

Eventi nella mia vita

* Quali eventi?
* Come mi hanno impattato?

Eventi nel mondo

* Quali eventi?
* Come mi hanno impattato?

Domanda originale:

* **Cosa mi ha risvegliato il cuore?**
* esempi che mi hanno ispirato: libri, individui, gruppi/organizzazioni

incontri personali che mi hanno ispirato. Come mi hanno impattato?

Quali nuove domande sono sorte?

* **Cosa mi fa cantare cuore?**
* Quando ho sentito che ho avuto impatto nel mio mondo?

Cosa mi ha permesso di avere impatto?

* Qual è la domanda odierna?

* Dove vedo promesse e possibilità?

* Quali nuovi passi posso prendere? Esempi; incontri, letture, formazioni, sviluppo personale,….

* Qual’ è la coscienza che devo sviluppare?

* Come mi posso adattare giorno per giorno? Come posso avere piú speranza e meno aspettative? Come adattarmi permanentemente?

**Esercizio Scala Valori**

*Quanto più siamo in sintonia con noi stessi, tanto più i nostri valori fondamentali rispecchiano le intenzioni che ci hanno spinto ad incarnarci. Il seguente esercizio serve a portare alla coscienza su quali valori costruiamo la nostra vita. Col tempo, ripetendo l’esercizio ce ne renderemo sempre più coscienti.*

Questo esercizio può essere formulato in modo generale come un’analogia del viaggio della vita. La vita viene paragonata ad un’ impresa sportiva di resistenza: un viaggio in kayak attraverso le rapide; una traversata dell’oceano o del deserto, la scalata di una montagna, e via dicendo. Svolgiamo qui il primo esempio.

Stiamo andando giù su un fiume pericoloso e ci portiamo appresso i nostri dieci valori. Questi sono importanti (di valore) e fanno peso sulla barca.

* Prendete tempo per fare un’elenco dei dieci valori più importanti nella vostra vita

* Siamo partiti là dove il fiume della vita è ampio e profondo. Tutto va bene

* Ora arriviamo dove diventa più stretto e veloce. É ora di sbarazzarsi di **tre valori**. Ve lo chiede il vostro capitano, e voi sentite che vi dovete fidare delle sue parole dato che non avete esperienza

* Ora il fiume sta diventando turbolento e il capitano sa dalla sua esperienza che bisogna disfarsi di altri **due valori**. Non vuole perdere nessuno in cammino. Mettetevi il salvagente se non lo avete fatto ancora.

* Siete rimasti con quattro valori e speravate che le cose si semplificassero.. Purtroppo no. Ora il fiume comincia a entrare in una gola con molti meandri veloci. Il capitano vi consiglia di buttare una zavorra: **un valore**

* Oltre che meandri ci sono rocce appena sotto la superficie e bisogna alleggerirsi al massimo. Buttate tutta la vostra carica e **un altro valore.**

* Oddio, ci sono rocce in superficie e bisogna fare slalom tra le rocce; buttate tutto il cibo e **un altro valore**.

* Adesso c’è una grande roccia proprio davanti a voi. Preparatevi ad evitarla e sviare con timone e remo. Buttate via **un altro valore**.

* Per fortuna le acque si calmano e siamo arrivati al lago e siete sani e salvi. Il capitano spera non avere perso nessuno.

Alla fine dell’esercizio notate l’ordine di importanza dei valori.

**La saggia guida del destino**

*Questo esercizio ci può rendere coscienti di come a volte eventi esterni che sembrano dovuti puramente al caso ci riportano in direzione del nostro destino quando ci smarriamo per vie laterali.*

Riguardando la tua biografia, quali sono cose per cui ti senti grato/a quando riesci a capire il più grande schema delle cose, anche se non ne eri grato/a al momento?

Pensa alla situazione familiare, alla vita scolastica, a cambi imprevisti, a morti nella famiglia o nei circoli vicini, ad incidenti, malattie, operazioni, a delusioni d’amore, a cambi di professione, cambi socio-politici, a ingiustizie subite, ecc. Pensa a quegli eventi/situazioni che non ti pesano più perché la vita ti ha mostrato la loro ragione.

Usa come filo conduttore (ma non esclusivo) ciò che ti ha permesso di trovare l’antroposofia. Quali situazioni / eventi “negativi” ti hanno portato a trovare l’ antroposofia?

Rassegna ogni evento / situazione in due-tre frasi.

Esempio 1: descrivi

Domandati:

* Quali difficoltà ha presentato questo evento/situazione inizialmente? Come hai reagito?

* Cos’e che queste cose hanno permesso e reso possibile che non sarebbe stato possibile altrimenti?

Esempio 2: descrivi

Domandati:

* Quali difficoltà ha presentato questo evento/situazione inizialmente? Come hai reagito?

* Cos’e che queste cose hanno permesso e reso possibile che non sarebbe stato possibile altrimenti?

Esempi 3, 4, 5, 6, … Descrivi e ripeti le due domande di sopra

Alla fine di questa esplorazione, chiediti:

* Intravedi uno o due temi che si ripetono in questi eventi/situazioni?