



ESERCIZI DI INTROSPEZIONE

Puoi fotocopiare queste pagine per usarle nuovamente in futuro o scaricarle da www.anandaedizioni.it/il-prossimo-passo.html con il codice "**prossimopasso**" (minuscolo, un'unica parola).

Sezione 4 del DVD: *La scelta*

**«IN QUALE AMBITO DELLA MIA VITA
VOGLIO FARE CHIAREZZA?»**

(Lavoro, rapporti, salute, prosperità, crescita spirituale, ecc.)

Sezione 5 del DVD: *La meta*

1. COME TI SEI SENTITO SULLA COLLINA?

Descrivi in dettaglio quello stato di coscienza. Poi riassumilo in una o due parole. _____

• Cosa penseresti? _____

• Cosa diresti? _____

• Cosa faresti? _____

• Che pensieri avresti riguardo a te stesso?

3. Ora pensa all'ambito specifico della tua vita in cui vuoi fare chiarezza: lavoro, rapporti, salute, prosperità, crescita spirituale, ecc. Immagina che sia già trascorso un anno da oggi. Hai vissuto per un intero anno in questo stato di coscienza e, di conseguenza, la tua vita è cambiata. **SCRIVI UNA LETTERA** a un amico o a un'amica, **descrivendo in dettaglio la tua nuova vita.** Non porre limiti alla tua immaginazione; comincia già a manifestare con i tuoi pensieri la realtà più bella che tu possa immaginare!

*Caro / Cara _____ ,
adesso che vivo sempre nello stato di coscienza di*

*la situazione sulla quale volevo fare chiarezza un anno fa si
è trasformata in questo modo:*

Sezione 6 del DVD: *Gli ostacoli*

1. Prima frase da completare:

Scrivi qui le tue risposte:

2. Seconda frase da completare:

Scrivi qui le tue risposte:

3. Terza frase da completare:

Scrivi qui le tue risposte:

4. Quarta frase da completare:

Scrivi qui le tue risposte:

Sezione 7 del DVD: *Le risorse*

1. Scrivi 10 o più tue qualità e talenti
(anche quelli che ti sembrano insignificanti!)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Continua! _____

Ora, pensando alla tua meta specifica (la situazione che hai descritto nella lettera all'amico), scegli le 3 qualità di questo elenco che possono maggiormente aiutarti a raggiungerla.

1. _____

2. _____

3. _____

Scrivi le tue riflessioni. Chiediti in particolare: «Sono qualità che ho già sufficientemente sviluppato? Se non è così, che cosa posso fare per svilupparle?».

2. Scrivi 10 o più cose che ti piace fare nella vita (anche quelle che ti sembrano insignificanti o che non fai più).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Continua! _____

Ora, pensando alla tua meta specifica (la situazione che hai descritto nella lettera all'amico), scegli dall'elenco le 3 attività che sono maggiormente in sintonia con questa meta.

1. _____

2. _____

3. _____

Scrivi le tue riflessioni. Chiediti in particolare: «Sono attività alle quali dedico già sufficientemente tempo ed energia? Se non è così, che cosa posso fare per cambiare le cose?».

3. Fai un elenco delle risorse a tua disposizione (se ti servono suggerimenti, vai a pagina 41):

- **risorse materiali** (*casa, lavoro, automobile, risorse finanziarie, ecc.*):

- **risorse mentali** (*corsi, diplomi, talenti particolari, ecc.*):

- **persone** (*che ti sostengono materialmente o energeticamente, che ti ispirano ecc.*):

- **risorse spirituali** (*tecniche, ambienti, letture, maestri, ecc.*):

Scrivi le tue riflessioni e concludi con un ringraziamento per tutte le risorse che hai nella tua vita.

Sezione 8 del DVD: *Le priorità*

1. Se avessi solo 3 mesi da vivere, che cosa farei subito?

2. Il mio prossimo passo è _____

Il mio prossimo passo è _____

Il mio prossimo passo è _____

Sezione 9 del DVD: *Il piano d'azione*

1. La meta generale della mia vita, cioè la qualità che voglio sperimentare e manifestare: _____

2. La mia meta riguardo alla situazione specifica, descritta in dettaglio come se fosse già realtà:

3. Il prossimo passo che sono disposto a fare per raggiungere questa meta:

4. Che cosa potrebbe ostacolarmi:

5. Che cosa posso usare per superare questi ostacoli:

6. Che affermazione posso usare:

7. Il mio team di supporto:

MI PRENDO LA RESPONSABILITÀ DI E MI IMPEGNO A:

Data e firma: _____