



## BODYMIND THERAPY

### ESERCIZIO

## Dare forma all'io e al mondo ideale

Questo esercizio è stato pensato per aiutare a sviluppare un'idea di sé e del mondo ideale, identificando i valori sottostanti.

### *Fase 1:* BRAINSTORMING

1. Prendi un foglio di carta e dividilo in due colonne. Nella colonna di sinistra, scrivi "Io ideale" e nella colonna di destra "Mondo ideale" oppure stampa il nostro PDF.
2. Nella colonna "Io ideale", Scrivere 30 cose su di sé in questo mondo ideale, che abbiano senso o meno. Pensa a come vorresti essere, a quali qualità e competenze avresti, a quali traguardi avresti raggiunto e a come sarebbero le tue relazioni.
3. Nella colonna "Mondo ideale" scrivere 30 cose sul mondo che ti circonda, su come apparirebbe in una situazione ideale. Pensa alle strutture sociali, all'ambiente, alla tecnologia, all'economia e a qualsiasi altro aspetto che ti sembra importante.
4. Prenditi il tempo necessario per questo processo di brainstorming e cerca di raccogliere davvero 30 punti in ogni colonna.

### *Fase 2:* SELEZIONE E IDENTIFICAZIONE DEI VALORI

1. Rivedi i tuoi due elenchi e seleziona 10 punti che ti sembrano più importanti - 10 per te e 10 per il mondo ideale.
2. Scrivi i punti selezionati su un nuovo foglio di carta o nella tabella.
3. Ora si userà la "Guida Bodymind" per identificare i valori che stanno dietro a questi punti scelti.
4. Scrivi i valori accanto ai punti corrispondenti e riflettete su ciò che dicono di voi e della vostra visione del sé e del mondo ideale.

# Fase 1: Brainstorming

	IO IDEALE	MONDO IDEALE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

## *Fase 2: Selezione e identificazione dei valori*

IO IDEALE		VALORI
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

MONDO IDEALE		VALORI
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		