



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Tutorial #0: Come cominciare e rimanere motivati

Esercizio: La tua motivazione

L'è **GUIDE BODYMIND** è il kit essenziale di consigli per la salute, esercizi ed liste fondamentali: questi accompagneranno il tutto tuo viaggio interiore.

Stampalo e conservalo mentre lavori con noi.

I processi trasformativi seguono un ritmo biologico. Non scorrono in modo lineare ma a spirale e, come i cicli della natura, i cambiamenti non sono sempre immediatamente visibili. Ci vuole pazienza e ottimismo: è come una contadina esperto che coltiva il paesaggio e non ha ancora perso il contatto con la natura, di cui conosce il ritmo.

Come sul campo, devi solo continuare a lavorare e aspettare; sopportare stagioni troppo secche, umide, calde e fredde con resilienza e una forte volontà.

La nostra contadina ha però un vantaggio: sa esattamente cosa ha seminato e ad un certo punto può coglierne i risultati con le mani. (Certo, questo può anche essere un contadino o contadini!)

Sfortunatamente, non siamo così fortunati con i nostri processi interiori. Ma possiamo sempre tenere a mente le ragioni del nostro lavoro e usarle come motivazione, specialmente nelle fasi in cui c'è poca o dispersa energia per il processo.

Sia che tu stia appena iniziando a lavorare con Bodymind Therapy o che lavori con noi da molti anni, dai un'occhiata alle seguenti domande di tanto in tanto e rispondi per iscritto con una matita prima del nostro primo incontro.

Sentiti liber* di cambiare le tue ragioni nel tempo, ma mantienile sempre ben presenti nella tua consapevolezza.

Per favore, scrivi 5 motivi principali per le seguenti domande:



Per cui vuoi trasformarti come individu*?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Per cui vuoi trasformare le tue relazioni?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Per cui la tua trasformazione potrebbe avere un
impatto positivo sul mondo intorno a te?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
