

Logosintesi® - Foglio di lavoro

CHIARIMENTO 1

Accedere alla tematica/problema/stato acuto: Di cosa si tratta? Qual è la tematica?

Meta Domanda A – Reazioni: Come soffri ? Emozioni stressanti, sensazioni fisiche, pensieri?	Meta Domanda B – Attivatore: Cosa attiva la sofferenza? Percezione di persone, oggetti situazioni, credenze
- Emozioni: ad es. paura, rabbia, disperazione, vergogna, tristezza, disprezzo, disgusto - Sensazioni nel corpo: ad es. dolore, tensione, crampi, pressione, calore, pressione nel collo/pancia, tensione nelle spalle, pressione nella testa, cambiamenti nella respirazione - Pensieri: su di te, sul tuo comportamento, sugli altri, sulla vita? Scala: quanto disagio provi, su una scala da 0 a 10? 0 significa che sei completamente a tuo agio, 10 che sei al massimo livello di stress	Trovare l'attivatore: - Se qualcosa o qualcuno dovesse scatenare queste reazioni, cosa o chi sarebbe? Persona, oggetto, situazione? - Chi/cosa percepisci? - Se l'innesco fosse qui nella stanza, dove sarebbe? Davanti, dietro, a destra, a sinistra, su, giù, quanto lontano? - Percezione dell'attivatore: - Come fai a sapere che l'attivatore esiste? - VAKOG: Cosa vedi, senti, percepisci sulla tua pelle/spazio personale, odore, gusto? Per esempio, colore, dimensione, movimento? Voci, rumori, suoni, musica, ecc.

PROCESSO

- Pronuncia le 3 frasi di Logosintesi – fai una pausa affinché agiscano

1. *Recupero tutta la mia energia, legata a (l'attivatore), e la porto nel posto giusto nel mio Sé.*
2. *Allontano tutta l'energia non mia collegata a (l'attivatore) da ogni mia cellula, da tutto il mio corpo e dal mio spazio personale e la mando là dove realmente appartiene.*
3. *Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a (l'attivatore) e la porto nel posto giusto nel mio Sé.*

CHIARIMENTO 2

- Che cosa sta succedendo adesso?
- **Meta domanda B:** che ne è dell'attivatore? Cosa è cambiato con l'attivatore?
- Bere acqua
- **Meta domanda A:** Quali emozioni, sensazioni corporee, pensieri sono presenti ora in relazione al fattore scatenante?
- **Quanto disagio provi su una scala da 0 a 10?**
- a) **Se il miglioramento è insufficiente:** ripetere il processo con un nuovo argomento e il relativo trigger
- b) **Quando il tempo è scaduto:** il processo termina
- **Opzione: se il disagio scende a 0, "tutto si adatta", applicare la frase 4:**
- Armonizzo tutti i miei sistemi a questa nuova consapevolezza.

Proiezione Futura - Conclusione

- **Integrazione:** Immagina di incontrare di nuovo il fattore scatenante: che cosa accade ora? Quali sono le reazioni ora? Emozioni, sensazioni corporee, pensieri, comportamento?