

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection

## NASCITA ED EVOLUZIONE DEL GUERRIERO INTERIORE

- Prefazione: con cosa siamo identificati
- Quando le cose non vanno...è perché qualcuno o qualcosa ha deciso per te
- Quando due persone percepiscono una realtà diversa...
- Dobbiamo capire come il cervello percepisce (e crea) la realtà
- La realtà uguale per tutti: quella dei 5 sensi
- La realtà percepita: quella della Coscienza Collettiva
- Coscienza ed inconscio creano la migliore realtà possibile
- La Coscienza usa le memorie locali
- L'Inconscio usa la Coscienza Collettiva
- Nuovo concetto di Tempo: passato, presente e futuro coesistono contemporaneamente
- Risultato 1: non viviamo mai la situazione, ma reagiamo alla situazione
- Risultato 2: la migliore realtà possibile è, in questo modo, immutabile
- Risultato 3: i pensieri non sono i nostri, quindi siamo schiavi di un processo che dovrebbe proteggerci
- Risultato 4: la mente, per proteggerti, giustifica qualsiasi cosa ti faccia stare fermo...impedisceglielo
- Primo passo fondamentale: diventa consapevole che la tua mente decide per te, è facile!
- Vuoi riprenderti la libertà? Allora puoi iniziare a diventare un Guerriero Interiore
  - Cos'è un Guerriero Interiore
  - Un Guerriero Interiore raramente combatte, quando lo fa non ha sensi di colpa o emozioni bloccanti
  - L'Energia esiste: apprendere la sua origine e natura. Il Ciclo dell'Acqua
  - Gestire l'Energia: carenza, eccesso
  - I Cinque Elementi: cosa sono e le relazioni con la Vita
  - Le Cinque Emozioni
  - Gestire l'Energia: Qi Gong alchemico
  - Gestire l'Energia: Respirazione coerente e agganciata al movimento
  - Nuovo concetto di Tempo
    - Esercitazioni: cronometrare una attività con l'Attenzione e senza
  - Acquisire le Armi ed imparare ad usarle
  - Lo scudo di protezione: la Conoscenza, ovvero: sapere quel che c'è da sapere
    - Conoscere il campo di battaglia: la Coscienza Collettiva
    - Come muoversi nel campo di battaglia: la Sincronicità
  - Arma 1: sviluppare ed utilizzare l'Attenzione
    - Esercitazione: lo sguardo della tigre
    - Attenzione e Qi Gong alchemico
    - Esercitazione: quante volte parlo del passato?
    - L'ascolto e la ricerca di un cambiamento nello stato o nella materia
    - Entrare ed uscire dal Campo
  - Arma 2: sviluppare ed utilizzare l'Auto-osservazione
    - Riconoscere l'emozione in arrivo e creazione dell'Osservatore
    - Esercitazione: check e rilascio delle tensioni del corpo
    - Scoprire quando ci preoccupiamo del futuro
  - Tecniche di Difesa:
    - fermare la re-azione per preparare l'Azione consapevole
    - Esercitazione: guarda la scena che stai vivendo come regista
    - Esercitazione: rimanete nel presente osservando l'altro come fosse un attore
  - Tecniche di Attacco:
    - la giusta Intenzione
    - agganciarsi all'ultima frase dell'altro, senza rispondere a riferimenti del passato o del futuro
    - concordare la sistemazione del passato con il perdono
    - la chiusura di un ciclo
    - utilizzo del mondo simbolico
    - uso della Resilienza per togliere energia a ciò che ci condiziona
  - L'Arma Suprema: Matrix Connection