FOR MOTHER EARTH® Center
"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

NEWSLETTER n. 5/2010

Riprendi la vita nelle tue mani!

Un caro abbraccio da Carmela

RIFLESSIONI, PROVOCAZIONI E DINTORNI…

Ti passo un'indicazione di Donald Walsch che ricordo a me stessa quando, in certe situazioni "impegnative" o "destabilizzanti", non riesco a rispondere alla domanda "PERCHÉ?" o "COME MAI HO SCELTO (magari inconsciamente) QUESTA SITUAZIONE?" o "COSA HO DA IMPARARE DA QUESTA SITUAZIONE?".

… Sposto la domanda sul "COSA?"
"COSA SCELGO DI FARE IN QUESTA SITUAZIONE?"

Posso scegliere di esprimere me stessa ad un livello esclusivamente umano oppure esprimermi anche ad un livello di "LUCE", di "COSCIENZA SUPERIORE". Questo dipende solo da me.
Allora mi chiedo: "COSA SCELGO DI FARE PER ESPRIMERE, MANIFESTARE ME STESSA AL PIÙ ALTO LIVELLO DI CONSAPEVOLEZZA?" "IN QUESTA SITUAZIONE, COME SCELGO DI RI-CREARE ME STESSA AL PIÙ ALTO LIVELLO?

Nonostante tutto, si tratta di vivere, sperimentare se stessi e la situazione da un punto di vista diverso – quello dell'Anima, del Sé Superiore, della Consapevolezza più elevata (di quella parte racchiusa in ognuno di noi - chiamala come meglio credi - che sa vedere la realtà oltre le "apparenze") – quindi con ottimismo e fiducia, per quanto impegnativo possa essere, esprimendo il meglio di noi stessi, SEMPRE. Questo dipende solo da noi.

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it

SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

Leggere gli specchi dei rapporti umani: messaggi da noi stessi

"Oltre ad essere il contenitore delle esperienze umane, la Matrix Divina fornisce uno specchio quantistico che ci mostra nella realtà quotidiana ciò che abbiamo creato nel regno delle nostre convinzioni. I nostri rapporti con gli altri ci presentano i più chiari esempi di cosa rappresentino realmente quelle convinzioni. Talvolta i nostri specchi sono ovvi e diciamo: <<Ah, dunque è così che funzionano le cose>>. Altre volte ci sorprendono, riflettendo l'impalpabile realtà di un giudizio che si distacca parecchio da ciò che *pensavamo* di credere. Essi rivelano i nostri punti ciechi.

A prescindere da cosa gli specchi ci insegnano, è grazie al nostro interagire con gli altri, che si scatenano in noi proprio le emozioni e i sentimenti giusti, nel momento giusto, per aiutarci a guarire le nostre maggiori sofferenze e le nostre ferite più profonde. Ma poiché è ben raro di venire 'bloccati' dalla gioia, ne deriva che i rapporti umani che sono unicamente fonte di piacere non sono generalmente in grado di innescare profonde lezioni di vita.

I rapporti umani ci danno l'opportunità di percepire noi stessi da tutte le angolazioni possibili. Dai più grandi tradimenti della fiducia che avevamo riposto negli altri, ai nostri più disperati tentativi di riempire il senso di vuoto che proviamo, tutti – inclusi colleghi, compagni di studio e di vita – ci mostrano qualcosa di noi stessi. Se abbiamo abbastanza saggezza per riconoscere i messaggi che ci vengono rispecchiati, riusciamo a scoprire le convinzioni che causano sofferenza nella nostra vita...

... Anche se vivessimo in cima a una montagna e non vedessimo mai nessun essere umano, saremmo comunque obbligati a interagire con la montagna e con noi stessi. Quelle interazioni ci mostrerebbero i riflessi concreti dei nostri principi di fondo. Il Motivo? I nostri specchi nel mondo non si fermano mai – sono sempre in funzione. Non si può sfuggire loro! E non mentono mai...

... La ricerca scientifica ha dimostrato che nel cambiare i sentimenti che proviamo su ciò che ci è accaduto in passato, modifichiamo la nostra chimica corporea nel presente. Vivere in un universo in cui i sentimenti che proviamo per noi stessi si riflettono nel mondo circostante rende più importante che mai sia saper riconoscere cosa ci comunicano i nostri rapporti, sia imparare a leggere i messaggi della Matrix Divina."

Gregg Braden – La Matrix Divina

Sei interessato/interessata a **leggere gli specchi delle tue relazioni**?
Iscriviti al Laboratorio GLI ALTRI COME SPECCHIO del 18, 19 e 20 Giugno,
ispirato alla teoria degli Specchi Esseni di Gregg Braden --->>>
http://www.intelligenzaemotiva.it/newsletter/specchio2010.pdf
http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp

RICEVUTO DA...

Il principio 90/10

Blessyou News [education@blessyouitalia.eu]

... Di che principio si tratta?
Il 10% della vita è composto da quello che ci succede.
Il 90% della vita è deciso dal modo in cui reagiamo.

Che cosa significa?
Non possediamo nessun controllo sul 10% che ci succede.
Ma il 90% è nella nostra zona di potere.
Noi determiniamo quel 90%.

In che modo?
Dipende dalla nostra reazione.
Non possiamo controllare la spia rossa.
Possiamo controllare il modo in cui reagiamo ad essa.

Vediamo un esempio:
Stai facendo colazione con la tua famiglia.
Tua figlia rovescia del caffè sulla tua camicia stirata pronta da metterti per l'ufficio.
Non hai il controllo su quello che è appena successo.
Il modo in cui reagirai determina cosa succederà in seguito.

Inizi ad imprecare.
Rimproveri duramente tua figlia per avere rovesciato la tazza.
Lei inizia a piangere.

Dopo averla rimproverata, ti giri verso tua moglie/tuo marito e la/lo critichi per aver appoggiato la tazza troppo vicina al bordo del tavolo.
Parte la battaglia verbale.

Ti precipiti di sopra e ti cambi la camicia.
Quando torni di sotto, scopri che tua figlia ha perso l'autobus perché piangeva e non è riuscita a prepararsi in tempo.

Tua moglie/tuo marito deve uscire subito per andare al lavoro.
Ti fiondi in macchina ed accompagni tua figlia a scuola.

Sei in ritardo e vai a 80 km all'ora in una zona dove il limite è 50.

Con un ritardo di 15 minuti ed una multa di 100 euro, arrivi davanti alla scuola.
Tua figlia entra senza nemmeno salutarti.

Dopo essere arrivato/a in ufficio con 20 minuti di ritardo,
ti accorgi di esserti scordato/a la tua borsa portadocumenti a casa.
La tua giornata è partita in maniera orrenda.
E sembra peggiorare di momento in momento.
Non vedi l'ora di tornare a casa.

Quando torni a casa ti accorgi della distanza che c'è fra te, tua moglie/tuo marito e tua figlia.

Il motivo?
Il modo in cui hai reagito la mattina.

Perché hai avuto una giornata pessima?
Il motivo è stato:

A) Il caffè?
B) Tua figlia?
C) Il vigile che ti ha multato?
D) Tu?

La risposta corretta è D.

Non hai nessun controllo su ciò che è successo con il caffè.
La causa della tua giornata orrenda è il modo in cui hai reagito in quei 5 secondi!

Qui di seguito ecco cosa sarebbe potuto succedere invece:

Il caffè ti si rovescia addosso.
Tua figlia sta per piangere.

Tu le dici gentilmente:
"Tesoro, è tutto a posto, la prossima volta starai più attenta."

Prendi un asciugamano, vai di sopra e ti cambi la camicia.
Prendi la tua valigetta e scendi in tempo per vedere fuori dalla finestra che tua figlia

sta salendo sull'autobus.
La vedi che si gira e ti saluta. Arrivi in ufficio puntuale e saluti il tuo staff.

Due scenari diversi.
Tutti e due hanno lo stesso inizio... e una fine diversa.

Non hai davvero nessun controllo sul 10% che ti succede nella vita.
Il rimanente 90% lo stabilisci con le tue reazioni e decisioni.

Tratto da "pass-forward.blogspot spunti di Stephen Covey" tradotto da Susanna Eduini, adattato da Lucia Giovannini e Nicola Riva.

Sei interessato/interessata ad imparare a gestire le tue emozioni e a
scegliere liberamente cosa fare piuttosto che re-agire a ciò che fanno gli altri?
Frequenta i LABORATORI PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA, cominciando con L'ALFABETO DELLE EMOZIONI del 12 e 13 Giugno --->>>
http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp
http://www.intelligenzaemotiva.it/Formazione_Aggiornamento/laboratori_ADULTI-Educational2010.pdf

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina
http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

---

COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di carmela, carmelalopresti, intelligenza emotiva che non provengono da noi. E' un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mai vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - http://www.intelligenzaemotiva.it o http://www.for-mother-earth.it o http://www.for-mother-earth.org - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.