

Titolo: Entra in Sintonia Heart Math

Obiettivo:

Apprendere uno strumento semplice per risolvere i problemi.

HeartMath® Institute

expanding heart connections

Intro:

Impareremo ad usare uno strumento utile per risolvere i problemi. Imparando a entrare più in sintonia –quando funzioniamo al meglio- la parte pensante del nostro cervello è più attiva di quella reattiva— possiamo pensare più facilmente a possibili soluzioni.

Materiali:

Pastelli colorati / matite
Stampa opuscolo

Istruzioni:

Prendi dal tavolo un foglio Entra in Sintonia. Ci sono tre step da seguire per mettere in pratica questo strumento.

Scrivi o rappresenta con un disegno un problema o una difficoltà che stai vivendo in questo periodo. Disegnalo di piccole o medie dimensioni, non un problema grande.

Metti in pratica lo strumento. Sposta il tuo focus sull'area del cuore, respira profondamente e cerca di attivare una sensazione di apprezzamento per qualcuno. Dopo 30-45 secondi, chiediti "Qual è il modo migliore di gestire questa situazione?"

Scrivi o disegna la tua risposta.

Alternativamente, quando hai finito, cerca di identificare come ti sentivi prima di usare lo strumento Entra in Sintonia e cosa sentivi dopo averlo messo in pratica. Scrivi una o due parole per descrivere le emozioni che hai provato (sotto #1 prima dell'attività; sotto #3 dopo l'attività). Se ti senti a tuo agio, condividilo con le altre persone.

Punti di Discussione:

Quanto spesso ti fermi e fai una pausa quando ti senti agitato o deluso? In che modo questo può aiutarti? Perché il cervello lavora meglio quando facciamo una pausa, respiriamo più profondamente e ci chiediamo quali sono le soluzioni o i modi migliori per gestire delle situazioni stressanti?



**POP-UP
FESTIVAL**

Titolo: Entra in Sintonia Heart Math

Obiettivo:

HeartMath® Institute
expanding heart connections

Intro:

Per iniziare, scegli un piccolo problema o una difficoltà che stai vivendo in questo periodo. Ci vuole tempo per diventare bravi con questa abilità.

Materiali:

Istruzioni:

Punti di Discussione:



**POP-UP
FESTIVAL**