

CURARE LA NOTTE, CURARE DI NOTTE

La notte e il mondo interiore: i «visitatori dell'lo»,
I sogni, gli incubi e **l'equilibrio personale.**

Fondazione Sasso Corbaro

Uzzo Davide

26 ottobre 2021



- **INTRODUZIONE**
- **LA ZONA DI COMFORT**
- **IL MODELLO DEL MONDO**
- **LE TRE SFERE**
- **LA GESTIONE DEGLI STATI D'ANIMO**
- **UN PENSIERO PER VOI**



Il mio concetto di notte

LA ZONA DI COMFORT

Consapevolezza e libertà

A decorative footer at the bottom of the slide, consisting of a teal-colored area with a pattern of diagonal lines. A small, upward-pointing triangular shape is centered at the top of this area, pointing towards the text above.

**La zona di comfort
è un posto
meraviglioso,
ma lì dentro non
cresce nulla.**



IL MODELLO DEL MONDO

A pair of wooden-rimmed glasses with a dark background. The glasses are positioned horizontally across the frame, with the left side slightly higher than the right. The wood grain is visible on the frames. The background is a dark, textured surface, possibly a book cover or a similar material.

I SENSI: AU/V/K

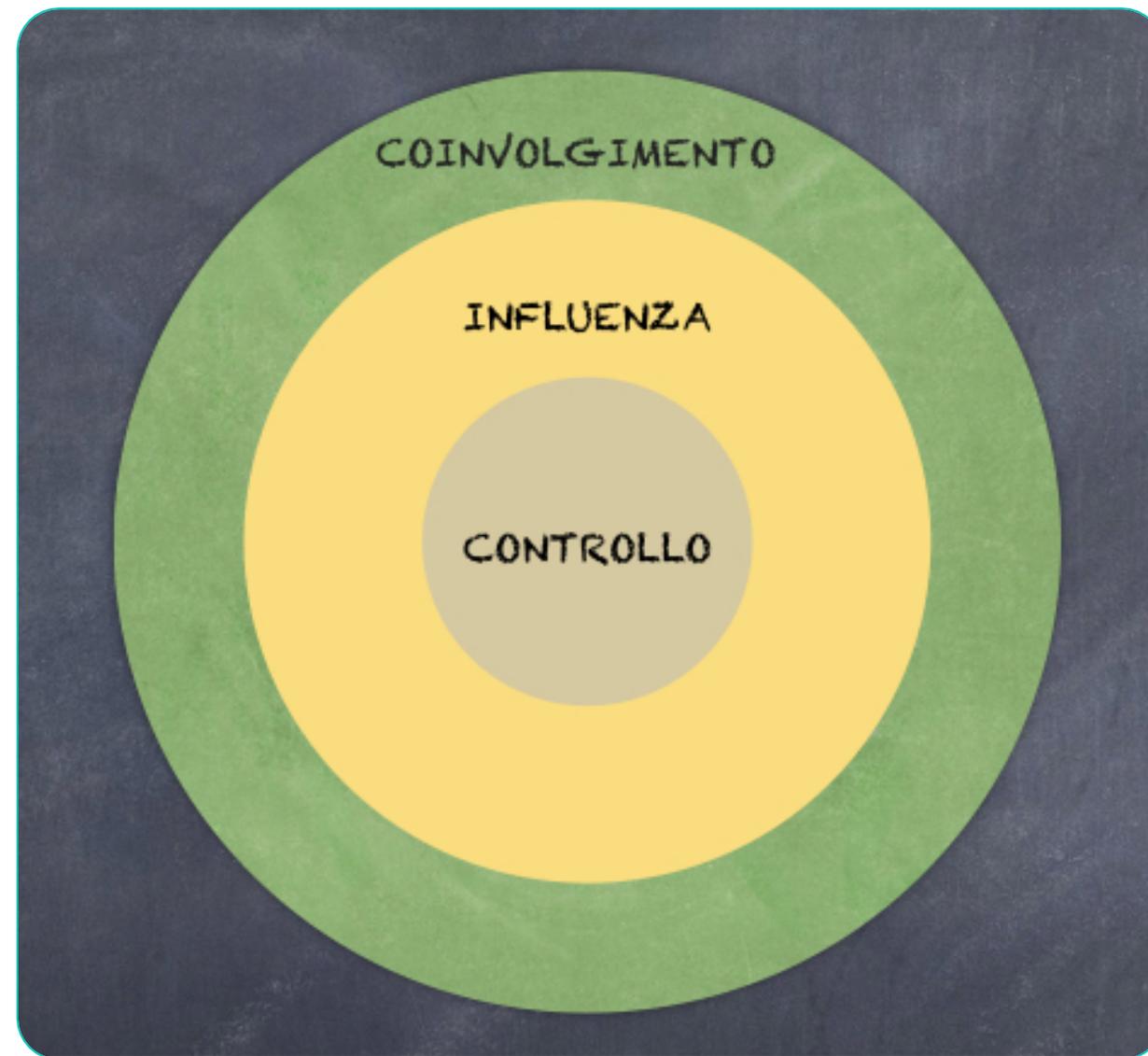
I VALORI

LE CREDENZE

ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

ATTIVITA' DEL CERVELLO

LE TRE SFERE



GESTIONE DEGLI STATI D'ANIMO

CONSAPEVOLEZZA E GRATITUDINE

Domandarsi: «Sono felice perché...» e fare una lista
Invece di «Sono felice se.....»

LINGUAGGIO:

Utilizzo consapevole delle parole e delle domande che ci facciamo...

FISIOLOGIA

-Espressione del viso, postura, respirazione e movimenti

FOCUS

Viaggiare nel tempo: passato, presente e futuro

Girare film meravigliosi nella nostra testa; SAR

Costruire La bacheca dei successi (sfide al di fuori della zona di comfort) e il diario degli insegnamenti

IMPARIAMO DAI BAMBINI

Come camminiamo?

Come ci muoviamo?

Con che movimenti interagiamo con il mondo?

E' importante cosa facciamo nella normalità,
affinché quando la vita poi ci sfida, si sia pronti!!

**UN PENSIERO
PER VOI**

