



## Corso Libera-Mente

### Sezione 1 – Libera-Mente

---

Lezione 0: **Presentazione e Introduzione**

3 ore video

2 ore audio

Risorse pdf e estratti

### Sezione 2 - ANSIA

---

Lezione: ***Ri-flessioni: L'Ansia (elemento aria)***

Videolezione Inquadramento del tema ANSIA

audiotest 2.1: kinesiologico

audiotest 2.2: elemento aria - frequenza respiratoria

PDF: scheda *L'Ansia*

Lezione: **Ansia da prestazione e perfezionismo**

Videolezione – Perfezionismo

Bonus audio extra: estratto dalla conferenza pubblica Ansiosa-Mente del 9.5.2019

Lezione: **Medit-azione: tecniche di riequilibrio dell'ansia (disclaimer)**

videolezione - Respirazione quadrata (video)

videolezione - Respirazione rettangolare (video)

videolezione - Tapping (video)

videolezione – meditazione *LA BOLLA*

### Sezione 3 – DEPRESSIONE

---

Lezione: ***Ri-flessioni: La depressione (elemento terra)***

videolezione - inquadramento del tema DEPRESSIONE (endogena, esogena)

PDF: scheda *La depressione*

Estratto PDF *Muladhara*

Lezione : **Accidia e Ignavia**

videolezione – Accidia e ignavia come forma di depressione “negativa”

audio bonus extra *Forza di volontà*

Lezione : **Tecniche per il buon umore (disclaimer)**

videolezione – tecniche

videolezione - meditazione di riequilibrio: IL SUONO INTERIORE (NADA YOGA)

audiotest : sei radicato?

*PDF LA SCATOLA DI EISENHOWER*

Lezione : **Medit-Azione**

IL SUONO INTERIORE

#### Sezione 4 – RABBIA

---

Lezione: ***Ri-flessioni: La rabbia (elemento fuoco)***

videolezione - inquadramento del tema RABBIA (cause e diversità): aggressività

audiotest- il corpo parla

audiotest – iceberg della rabbia

PDF: scheda *La rabbia (Non sarai punito PER la tua rabbia, ma DALLA tua rabbia)*

Lezione : **Rancore**

videolezione 9 – Il rancore come forma di rabbia distruttiva

audio bonus IL PERDONO

Lezione: **Tecniche di riequilibrio della rabbia (disclaimer)**

Videolezione – TOCCA LA TUA RABBIA

Lezione: **Medit-Azione (disclaimer)**

Videolezione – HARA

#### Sezione 5 – SENSO DI COLPA

---

Lezione : ***Ri-flessione: Il senso di colpa (elemento acqua)***

videolezione - inquadramento del tema SENSO DI COLPA (cfr vergogna)

PDF: scheda *Il senso di colpa*



- Lezione: // **Giudice Interiore**  
videolezione– GI  
scheda pdf questionario sul GI
- Lezione: **Tecniche di riequilibrio del senso di colpa**  
Videolezione – Invertire la rotta
- Lezione: audio **Medit-Azione: mi perdono per**

## Sezione 6 – CONCLUSIONI

---

- Lezione : **Conclusioni**  
audiolezione – *Invito a ri-flettere la tua luce*  
2 schede pdf