

Moduli del Corso di Crescita Personale
- Essere Donna -

“Ogni donna è il personaggio principale nell’intreccio rappresentato della storia della propria vita.” (Jean S. Bolen)

Titolo Modulo	Riassunto	Compito
<p>Il mio punto di partenza: Com'è la mia vita adesso?</p>	<p>Prima di fare i bagagli e partire alla scoperta dell'eroina che c'è in te, è importante fare un <i>check-up</i> per capire “dove sei” in questo momento della tua vita. Questo è il primo passo del tuo viaggio verso una maggior consapevolezza di te stessa, dei tuoi valori e motivazioni, e alla ricerca di nuovi traguardi verso la maturità, il benessere e la felicità.</p> <p>→ In questo modulo imparerai a guardare la tua vita con onestà, facendoti domande difficili e passi verso il cambiamento delle cose che non ti soddisfano.</p>	<p>Fermarti per guardare la tua vita con onestà.</p>
<p>Chi sono io: Archetipo dominante e identità</p>	<p><i>Questo modulo è basato sulla mitologia greca e sulla psicologia Jungiana, parleremo quindi di miti, dee e archetipi.</i></p> <p>Per oltre tremila anni i miti e le immagini di femminilità rappresentati dalle divinità greche sono rimasti vivi nell'immaginazione, influenzando la società e la psiche umana. È dunque naturale riconoscere aspetti di noi nelle storie mitologiche e nei cosiddetti archetipi (modelli) delle dee. Di fatto, in ogni donna regna un archetipo dominante, cioè, una forza interna che determina le motivazioni, i bisogni, i punti di forza e di debolezza, influenzando anche le relazioni con le altre persone. Scoprire l'archetipo dominante dentro di te, può rappresentare un momento di chiarezza rispetto alla tua vita, fornendo indicazioni sulle tue difficoltà e sulla direzione della tua crescita personale.</p> <p>→ In questo modulo imparerai a identificare l'archetipo dominante dentro di te e a comprendere come questo influenza aspetti della tua vita e della tua identità.</p>	<p>Comprendere le tue motivazioni profonde e re-equilibrare forze.</p>
<p>Ascolto dei propri bisogni e desideri:</p>	<p>È facile dire che <i>non</i> hai tempo per te stessa, specie se hai figli o persone a carico tuo, e lavori anche a tempo pieno. Vorrei però ricordarti che, per prendere bene cura degli altri, devi in primo luogo</p>	<p>Ascoltare i tuoi bisogni e trovare tempo per te</p>

<p>Come prendermi cura di me?</p>	<p>prendere bene cura di te stessa e del tuo benessere, riprendendo l'energia e la gioia che poi condividerai con gli altri.</p> <p>→ In questo modulo imparerai ad ascoltare i tuoi bisogni e i tuoi desideri, e a trovare il tempo e il modo per soddisfarli, riprendendo energia e gioia da regalare!</p>	<p>stessa.</p>
<p>Riappropriarmi del mio potere personale</p>	<p>La Grande Dea dell'Europa rappresenta il potere associato al femminile, simboleggiato dal serpente, prima che la cultura greca l'avesse distrutta e distribuito il suo potere tra varie dee "più deboli". Sin da allora, più di 4000 anni fa, viviamo in una società prevalentemente dominata da valori maschili in cui, l'essere donna, è un compito difficile. Circondate da messaggi svalutanti e spesso contraddittori, allontanate dai centri di potere formale e condizionate da stereotipi limitanti, dobbiamo farci strada in mezzo a un caos esterno che molto spesso si riflette dentro di noi.</p> <p>Il modulo di questo mese è dunque incentrato sul tema del potere personale, che definisco come la capacità di decidere la propria vita con consapevolezza, muovendosi con coraggio verso l'integrità (coerenza azioni-valori). In una sfera più ampia significa anche il potere di una donna all'interno di un'organizzazione o struttura socio-culturale, economica o politica, dunque la capacità di influenzare gli altri verso una direzione pre-scelta.</p> <p>→ In questo modulo imparerai come riprendere la fiducia in te stessa, come aumentare la tua autostima e come muoverti verso l'integrità e la pienezza, diventando dunque sempre più potente.</p>	<p>Fidarti di te stessa, amarti e riappropriarti del tuo potere personale.</p>
<p>Focalizzare i miei obiettivi o concentrarmi sugli altri?</p>	<p>Tra le diverse tensioni che vivono dentro una donna, c'è la tensione "io-altri": concentrarmi su di me e sui miei interessi o essere vulnerabile e aperta ai bisogni degli altri? In senso specifico questa tensione rimanda a una domanda fondamentale nella vita di ogni donna, che è quella di avere figli o non, e quando averli. In senso generale questa tensione è presente nella scelta di concentrarsi o non sulla carriera e su progetti personali importanti, il che significa di solito avere meno tempo per una relazione di coppia, per le amicizie e sicuramente per i figli.</p> <p>→ In questo modulo metterai a fuoco le tue priorità e motivazioni rispetto a questi due aspetti, nonché lavorerai sull'empatia, la vulnerabilità e la concentrazione in un obiettivo.</p>	<p>Capire le tue motivazioni profonde e scegliere con consapevolezza.</p>
<p>Come combattere le</p>	<p>Hai mai pensato che alcune parti del tuo carattere ti creano spesso dei problemi e ti mettono in</p>	<p>Imparare a proteggere</p>

<p>minacce interne ed esterne?</p>	<p>difficoltà? Lo stesso accade con alcune persone o situazioni al di fuori di te; la loro presenza ti crea disagio, in certo modo loro ti <i>distruggono</i>, e alcune situazioni ti tolgono energia e vitalità. In entrambi i casi è possibile che, per reazione, tu stia rinunciando a delle parti di te belle e gioiose, o ai tuoi valori profondi, trasformandoti in una persona che non vorresti e che non riconosci più...</p> <p>→ In questo modulo lavorerai per conoscerti più a fondo, analizzando gli aspetti interni ed esterni che ti creano difficoltà in maniera ripetuta e ti impediscono di crescere.</p>	<p>il tuo mondo interiore e vivere con integrità.</p>
<p>Superare la perdita e il dolore legato alla chiusura di rapporti importanti</p>	<p>Gran parte delle donne vive attraverso i rapporti con le persone care e si identifica con essi. Finendo il rapporto, dunque, c'è un momento di spaesamento e un senso di perdita molto forte che si deve superare senza perdere pezzi importanti di se stessa. Come tutte le donne adulte avrai probabilmente vissuto la perdita di un rapporto importante: un grande amore che è finito, una persona importante che è morta, un'amica che è partita e con cui hai perso il contatto, ecc. Il modo in cui vivi/hai vissuto questa perdita è fondamentale poiché condiziona la tua vita di ogni giorno, e nel lungo andare, la tua vita. Uno dei compiti più importanti nella vita di una donna è, quindi, di imparare a gestire la perdita e il dolore senza coltivare l'amarrezza, la negatività e il cinismo.</p> <p>→ In questo modulo rifletterai sul tema della perdita e della morte in senso ampio e imparerai come gestire il dolore e la sofferenza causati dalla perdita.</p>	<p>Superare la perdita e il dolore con saggezza e mantenendo l'integrità e la gioia.</p>
<p>Uscire più forte dalla sofferenza</p>	<p>Ogni donna è scesa nel "mondo degli inferi" al meno una volta nella vita. Gli inferi sono la metafora della depressione, dei periodi bui senza amore e senza luce. Per uscirne intatta, e rinforzata, è necessario passare dalla sofferenza, lasciare andare le cose "vecchie", perdonare e rinascere.</p> <p>→ In questo modulo lavorerai sulla capacità di persistere e di coltivare la speranza attraverso rituali di passaggio che possono agevolare questi momenti del viaggio.</p>	<p>Coltivare l'ottimismo e imparare a perdonare.</p>
<p>Risoluzione di problemi: Praticare la pazienza e ascoltare l'intuito</p>	<p>Sono certa che ti è capitato di esserti confrontata con un problema apparentemente senza soluzione, o avere una decisione difficile da prendere e non riuscire a decidere cosa fare. È vero che, alcune volte, i problemi sembrano senza soluzione e questo genera una certa disperazione, ansia e</p>	<p>Ascoltare l'intuizione e coltivare la pazienza.</p>

	<p>frustrazione. Ma, la realtà è che non tutte le risposte che cerchiamo sono disponibili nell'immediato, e sicuramente non tutte le risposte arrivano dalla ragione. A volte c'è bisogno di aspettare, coltivando la pazienza, la serenità e accettando l'ansia. Ed è necessario ricorrere al proprio intuito per trovare le risposte che la ragione non riesce a individuare.</p> <p>→ In questo modulo imparerai ad ascoltare la tua intuizione e a coltivare la pazienza necessaria a prendere la miglior decisione o a trovare la giusta soluzione a un problema apparentemente insolubile.</p>	
<p>Da vittima a eroina: Come affrontare le sfide che si ripresentano?</p>	<p>La vita è come la spirale interna di una conchiglia... Hai mai notato che, come nella spirale, che ripassa dallo stesso punto a una breve distanza spaziale e di tempo, la vita ti presenta le stesse sfide che pensavi di aver già superato?</p> <p>Così torniamo più e più volte nello stesso punto, fino in quando non siamo in grado di gestire/risolvere la situazione o non abbiamo superato una determinata paura. La vita ti offre, quindi, molteplici opportunità di crescere e di maturare. Come fare allora per passare da questo punto e superarlo finalmente?</p> <p>→ In questo modulo rifletterai sulle tue sfide, difficoltà e paure più grandi e che si ripetono, lavorando con intenzione per incominciare a superarle.</p>	<p>Oltrepassare paure e sfide significative.</p>
<p>La completezza e l'equilibrio</p>	<p>Il tuo viaggio verso l'eroina che vive in te è, in fondo, un viaggio verso la completezza, l'equilibrio e l'integrità dei tuoi valori e delle tue azioni.</p> <p>Spesso una donna è intrappolata in comportamenti e reazioni determinati dagli archetipi dominanti, potendo succedere che questi modelli si rivelino poco adattativi, creando difficoltà nella vita di ogni giorno. È dunque essenziale che la donna, tu in questo caso, sviluppi altre tendenze di comportamento e di reazione, più in linea con la natura dei compiti e delle situazioni che ti trovi davanti. Come fare a sviluppare la completezza e l'equilibrio?</p> <p>→ In questo modulo imparerai a identificare le voci interne che si alzano quando devi prendere una decisione, per scegliere consapevolmente e quindi in libertà.</p>	<p>Trovare l'equilibrio tra le diverse parti che vivono in te.</p>

Riflessione e passi futuri	<p>Sei arrivata alla fine del tuo viaggio verso la scoperta dell'eroina che vive in te. Sono stati 12 mesi di riflessione, osservazione e di nuove sfide, ed è arrivato dunque il momento di riflettere sui progressi fatti, i nuovi traguardi raggiunti e sui passi futuri. Un nuovo anno che comincia offre sempre nuove opportunità, apre prospettive diverse, e incoraggia alla realizzazione di nuovi progetti. Come ben sai, tutti i progetti nascono dai sogni, dai desideri; per progettare è necessario saper sognare. Che cosa sogni per il nuovo anno? Ti senti pronta a progettare un anno che corrisponde ai tuoi valori e motivazioni?</p> <p>→ In questo modulo imparerai strumenti di progettazione utili per realizzare i tuoi sogni.</p>	Attivare la capacità di sognare e di progettare.
-----------------------------------	---	--

©2018 Ana Rodrigues Afonso