

# PENSIERO POSITIVO E MANDALA

*Prima serata di "Allenamento" con gli esercizi del Pensiero Positivo e l'uso del Mandala.*

*Il lavoro proposto in questo appuntamento, è quello del "Dovrei-Potrei" Come orientare i propri pensieri verso l'energia del Pensiero Positivo. Il gruppo, il programma della serata e l'attenzione alla comunicazione attraverso il gioco, ne fanno un momento particolarmente utile e costruttivo sia per chi già conosce il metodo, sia per chi si prepara a sperimentarlo per la prima volta.*

*Nella seconda parte della serata, seguirà una vera e propria lezione sull'uso del Mandala; Strumento antichissimo proprio delle culture Orientali, ma rappresentato con forme diverse in tutte le culture umane. Testimonianza del bisogno dell'Uomo di rappresentare sè stesso e il suo legame con L'Universo, il Mandala racconta sempre qualcosa di noi e del nostro mondo interiore....*

*La sua realizzazione anche attraverso il solo uso dei colori, favorisce l'espressione creativa, ponendo la nostra mente in uno stato di maggiore calma, equilibrio, concentrazione e attenzione.*



## LE CREDENZE LIMITANTI

*Secondo appuntamento del mini- ciclo dedicato al Pensiero Positivo e Mandala.*

*In questa serata affronteremo il tema delle credenze limitanti, Imparando a trasformare i pensieri e le credenze negative secondo l'energia del Pensiero Positivo.*

*Le credenze, sono convinzioni consolidate nella nostra mente e acquisite attraverso rapporti familiari, modelli educativi e culturali, che nel tempo sono diventati parte del nostro modo di vedere e agire la realtà..... Imparare a conoscerle ci permette di cambiare ciò che di questi insegnamenti oggi risulta superato per noi, per la nostra dimensione adulta e per le esperienze del nostro presente.*

*Attraverso l'attività e il sostegno del gruppo, approfondiremo questo tema con l'impiego del Mandala. Con l'uso dei colori e la scelta dei disegni, ognuno potrà sperimentare creativamente sè stesso alla scoperta di un potenziale nuovo, valorizzando aspetti e nuove consapevolezze del proprio Sè.*



## LE AFFERMAZIONI POSITIVE

*Terzo appuntamento dedicato al tema delle Affermazioni: Tra gli argomenti più conosciuti del Pensiero Positivo, le affermazioni sono considerate un valido strumento, in grado di operare profondi cambiamenti nel nostro modo di pensare, agire e interpretare la realtà. E' un lavoro molto utile allo sviluppo e al rafforzamento dell' identità personale; L'uso e la ripetizione delle affermazioni, favorisce infatti un senso di maggiore consapevolezza, sicurezza, fiducia nelle proprie potenzialità creative e migliori capacità di affrontare situazioni di cambiamento e trasformazione interiore.....*

*L'esperienza con il Mandala, proposto in questa serata favorisce il contatto con le nostre radici interiori, in un viaggio interno alla scoperta del nostro potenziale e della nostra Essenza più autentica.*

