



un percorso per conoscere se stessi

Cambiare è un'abilità innata, esattamente come la capacità di camminare.

Nessuno nasce sapendo camminare, eppure pian piano, dopo tanti tentativi finalmente impariamo.

Lo sviluppo di quest'abilità rivoluziona la nostra intera esistenza.

Poi, col tempo, se lo desideriamo, possiamo affinare ulteriormente questa capacità, allenarla e diventare danzatori, corridori o atleti.

O semplicemente possiamo camminare per andare al lavoro, goderci una passeggiata in un giorno di sole.

Allo stesso modo possiamo usare la nostra naturale capacità di cambiare per guidare le piccole o grandi trasformazioni quotidiane e indirizzarle verso l'evoluzione anziché farci trascinare verso il fondo.

Possiamo imparare a creare le trasformazioni che desideriamo.

E' il **PENSIERO** la strada che dobbiamo seguire per affrontare il cambiamento e non il pensiero che tiene conto solo delle nostre esigenze individuali, ma quello che ci aiuta a trovare il giusto compromesso fra i nostri bisogni e i dati di realtà

Ma come nascono i pensieri?

I nostri pensieri sono generati dai **SENTIMENTI** che si acquisiscono attraverso le esperienze, ci avvertono dei pericoli attesi e ci preparano all'azione.

I sentimenti variano da persona a persona perché sono modellati dal temperamento e dall'esperienza individuale.

E cosa c'è alla base dei sentimenti?

Le **EMOZIONI** sono alla base dei sentimenti ma, a differenza dei sentimenti, sono universali.

Le emozioni sono fisiche e istintive. Esse sono state programmate nei nostri geni da molti, moltissimi anni di evoluzione. Sono complesse e comportano una serie di reazioni fisiche e cognitive (molte delle quali non sono ben comprese), e il loro scopo generale è quello di produrre una risposta specifica a uno stimolo.

Dunque le **EMOZIONI**, che sono universali, generano **SENTIMENTI** che variano da persona a persona a secondo del temperamento e delle esperienze di vita e i sentimenti generano i **PENSIERI** la strada che dobbiamo seguire per affrontare il **CAMBIAMENTO** e trovare il giusto compromesso fra i nostri bisogni e i dati di realtà.

Ma quale PENSIERO ci facilita davvero?

Il metodo Aquilone con la sua mappa ci aiuta, partendo dal riconoscimento delle nostre emozioni, a trovare il pensiero più appropriato per "creare le trasformazioni che desideriamo".