

INTRODUZIONE

LA PALESTRA FILOSOFICA DELLE EMOZIONI

Questo video-corso è ideato per gli adulti, ma lo possono seguire anche gli adolescenti e i bambini; magari, questi ultimi, in compagnia dei genitori. Ti assicuro che si divertiranno un mondo a fare gli esercizi insieme a te.

Può essere utile anche per i consulenti del benessere interiore, grazie ai 146 esercizi pratici e mentali contenuti all'interno, spiegati sia oralmente sia tramite PDF.

Dimmi la verità. Quante volte, oggi, hai sbloccato lo schermo del tuo telefono senza un reale motivo?

Quante volte hai camminato per strada pensando a qualcosa che è già successo, o a qualcosa che deve ancora accadere, senza vedere un solo palazzo, un solo albero, un solo volto intorno a te?

Viviamo in un'epoca di sequestro dell'attenzione. La nostra mente è costantemente distratta, frammentata, accelerata. Non siamo più noi a guidare i nostri pensieri. Sono gli stimoli esterni a guidare noi.

Hanno ragione quelli che dicono che siamo diventati dei sonnambuli digitali? Certamente una parte di ragione ce l'hanno.

Quello che inizierai, se lo vorrai, non è un classico corso di meditazione. Non ti chiederò di isolarti dal mondo o di svuotare la mente in modo artificiale. Questo video-corso è una vera e propria palestra mentale. La filosofia, quella antica e profonda, non è nata nelle università per essere scritta sui libri. È nata nelle strade, nelle piazze e nelle case per essere praticata. Gli antichi filosofi greci, gli stoici, i buddisti e i maestri zen non erano teorici: erano atleti della mente. E inventavano esercizi pratici per rompere gli automatismi e riprendere il controllo della propria vita.

Insieme, se ti farà piacere, esploreremo 146 esercizi originali e moderni per stare al passo con i tempi, divisi in blocchi progressivi.

Il ritmo di questa palestra filosofica interiore è molto semplice, ma costruttivo e gratificante.

Affronterai, di volta in volta, 5 esercizi brevi. Piccole sfide da 2 o 3 minuti, sia in casa sia all'aperto. Serviranno a risvegliare i tuoi sensi (il tatto, l'udito, la vista periferica) e a de-automatizzare i tuoi gesti quotidiani in modo facile, come bere un bicchiere d'acqua o camminare.

Ogni 5 esercizi brevi, affronterai una sfida un po' più lunga. Un esercizio più profondo, che richiede tempo e isolamento, pensato per provocare un vero e proprio "reset" emotivo e una catarsi psicologica.

Al termine di ogni capitolo troverai una breve lezione aggiuntiva (in totale 24 brevi lezioni aggiuntive) riguardanti le tematiche del counseling filosofico.

Ogni esercizio è supportato da una motivazione filosofica chiara, per farti capire perché lo stai facendo, e da un effetto psicologico concreto sul tuo sistema nervoso, per liberare in modo leggero la tua mente.

Cosa ti succederà alla fine di questi 146 esercizi e delle 24 brevi lezioni aggiuntive? Non cambierà il mondo intorno a te. Cambierà il modo in cui tu lo abiti. Svilupperai una profonda consapevolezza emotiva. Imparerai a tollerare la noia, a disinnescare l'ansia da prestazione sociale e a spegnere il rimuginio mentale. E, non da ultimo, riconquisterai il possesso del tuo bene più prezioso: il tuo tempo.

Voglio farti un esempio per approfondire ancor di più a che cosa andrai incontro. Uno degli esercizi di lunga durata che mi è piaciuto di più, e che sicuramente potrebbe piacere anche ai più piccoli, riguarda la psicogeografia situazionista. Esci di casa per una camminata di 2 ore. C'è una sola regola rigida: non puoi decidere la direzione prima di partire, né puoi usare mappe. Ad ogni incrocio, bivio o angolo di strada che incontri, devi lanciare una moneta. Se esce testa giri a destra, se esce croce giri a sinistra. Cammina così, lasciando che il caso decida la tua rotta. Osserva i quartieri e i dettagli in cui ti trovi, muovendoti come un turista straniero nella tua stessa area geografica.

La Motivazione Filosofica: Si ispira direttamente alla psicogeografia e alla teoria della *dérive* (la deriva) del filosofo Guy Debord e dei Situazionisti. Significa perdere coscientemente il controllo sui propri percorsi utilitaristici quotidiani per riscoprire lo spazio urbano in modo puro.

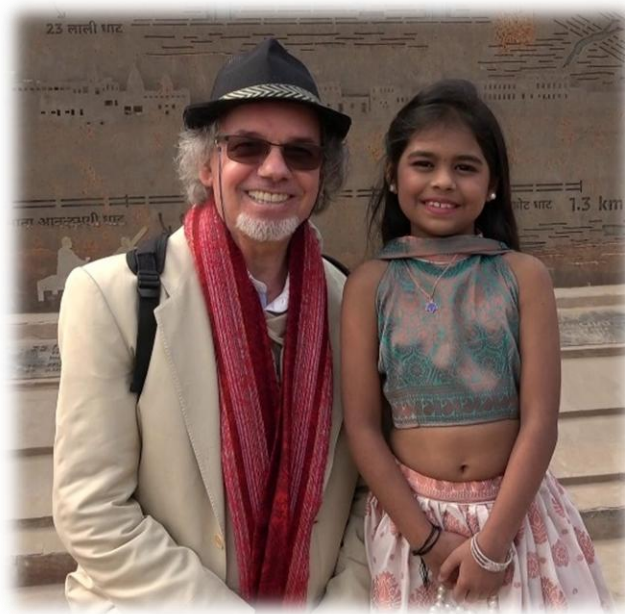
L'Effetto Psicologico: A livello personale smantella l'ansia da prestazione e l'ossessione occidentale dell'avere sempre una meta o un obiettivo ("devo andare dal punto A al punto B"). Accettare l'imprevisto e l'ignoto sviluppa flessibilità psicologica, tolleranza verso l'incertezza e apre la mente a nuove intuizioni creative. A livello educativo, per esempio, in Giappone i genitori insegnano ai propri figli a non allarmarsi di fronte agli imprevisti. Usano il termine **Michikusa** il quale, tradotto in modo generale, significa saper approfittare dell'inaspettato. "Se sbagli strada", dicono, "non ti preoccupare, osserva quante cose nuove puoi scoprire in quel luogo che prima non conoscevi".

Un'esperienza del genere apre un dialogo tra genitori e figli molto più costruttivo che stare tutti a testa bassa sullo smartphone.

Gli esercizi degli ultimi capitoli, a partire dall'85, saranno più intensi, quindi maggiormente adatti agli adulti, poiché abbracceranno anche le sperimentazioni dell'etnometodologia, una corrente sociologica creata da Harold Garfinkel negli anni '60 con lo scopo di scardinare e comprendere le regole invisibili che governano la nostra routine quotidiana attraverso piccoli "esperimenti di rottura". Le pratiche brevi potremmo anche chiamarle micro-esercizi di psicologia comportamentista.

Se senti il desiderio di riprendere in mano il timone della tua mente, di trasformare la tua routine in un'avventura di scoperta interiore e di condividere momenti di profonda e divertente connessione con chi ami, ti invito a fare il primo passo.

Clicca sul pulsante per aggiungere il video-corso al carrello. Acquistandolo avrai accesso immediato a tutte le lezioni e ai PDF stampabili da portare sempre con te. Regalati il lusso di abitare il tuo presente: se ti va, ci vediamo all'interno della palestra filosofica delle emozioni. Felice continuazione di tutto cuore.



NATYAN

Università Popolare Studio Gayatri

Via Monte Santo,33 – 20900 Monza (MB)

www.studiogayatri.com - info@studiogayatri.it - www.gayatricorsionline.com

Cel. 333 4822351 – WhatsApp 351 3825959

