

Istruzioni per l'uso delle Carte delle Qualità

Le qualità positive sono presenti in ognuno di noi e quando le leggiamo, vediamo, pensiamo, scriviamo, disegnamo attiviamo anche una parte neuronale del nostro cervello:

la parte neocorticale frontale sinistra.

La corteccia cerebrale può essere considerata la struttura responsabile delle peculiarità proprie degli esseri umani (linguaggio, pensiero astratto, comportamento ecc..) ed è interessante citare il fatto che R.J. Davidson, attraverso i rilevamenti delle neuro-immagini, ha identificato nella circonvoluzione medio frontale sinistra l'area del cervello sede delle emozioni positive e una zona parallela sul lato opposto, prefrontale destra, sede delle emozioni negative.

I neuroni comunicano tra di loro attraverso la produzione di neurotrasmettitori o per stimoli elettrici.

Quando attiviamo la parte neocorticale sinistra, utilizzando qualità ed emozioni positive, produciamo: endorfina, serotonina, dopamina, gaba e altre sostanze che stimolano il nostro sistema parasimpatico favorendo uno stato di benessere e di equilibrio bio-psico-spirituale.

Sono state create le Carte delle Qualità con delle immagini per poterle utilizzare e stimolare la parte sana, sempre presente in noi e che può aiutare a favorire il proprio Ben-Essere e armonia.

Sovente mettiamo attenzione ai limiti e pensiamo di avere poche qualità positive, in realtà sono attive in noi in numero elevato.

Le qualità sono sempre presenti e a volte le agiamo consapevolmente, a volte in modo inconsapevole, a volte per più tempo, a volte solo quando sono necessarie per risolvere una situazione critica.

L'uso consapevole e costante permette di vivere meglio il proprio qui e ora.

Modalità d'uso:

-Si può pescare una carta ogni volta che uno vuole. Leggendo la parola scritta e vedendo l'immagine è utile chiedersi: "Mi risuona? La utilizzo già consapevolmente? Mi può essere utile oggi?"

-Pesco una carta al mattino, provo a immaginare come usarla durante la giornata e alla sera verifico come è andato l'uso della qualità.

-Se ho qualche cosa di particolare da affrontare e voglio attivare una qualità posso pescarla e visualizzare il suo utilizzo in quella circostanza.

-Può essere usata anche in gruppo dove le varie persone presenti pescano una carta e condividono la qualità scelta e il significato che ognuno da.

-Sempre in gruppo un partecipante può mettersi di fronte ad ogni altro partecipante, pescare una Carta delle Qualità e donarla. Finito il giro della donazione tutti i partecipanti condividono.

L'utilizzo giornaliero delle Carte delle Qualità arricchisce la conoscenza delle qualità positive. Permette di sviluppare la consapevolezza di come prendersi cura dei propri livelli fisico, emotivo, mentale, spirituale.

Favorisce l'espansione della propria coscienza.



Modello  I.A.R.A.®

Per sapere di più su di noi
visita il nostro sito o
scansiona il nostro QR-code!

Tel:3935857995

E-mail:

info@associazionekiara.it

associazionekiara.com

