IMAGESTREAMING

TEORIA

- IL SOGNO
  - QUALCUNO DI VOI RICORDA COSA HA SOGNATO STANOTTE ?
    - GIRO TAVOLA
  - SOGNAMO FINO A 7 VOLTE PER NOTTE IN FASI REM
    - DAI 4 AI 40 MINUTI
    - IN MEMORIA A BREVE TERMINE
      - LA MATTINA SI DISSOLVONO COME NUVOLE
  - FUNZIONE "DIGESTIVA" DELL'INCONSCIO
    - RIELABORAZIONE DEL VISSUTO
    - RIMOZIONE DELL'INUTILE
    - ARCHIVIAZIONE
- STATI DELLA MENTE
  - BETA STATO DI VEGLIA ALLERTA
    - REPRESSORE = BARRIERA
      - ALLA FLUIDITÀ MENTALE
      - ALLE IMMAGINI DEL SUBCONSCIO
  - FRA ALFA E THETA STATO DI RILASSAMENTO PROFONDO
    - IDEALE PER
      - APPRENDIMENTO
        - ES:LEZIONE
      - RISPOSTA
        - ES:INTERROGAZIONE
  - ONDE
    - RANGE DI FREQUENZA = STATO DELLA MENTE
    - DELTA 0.5HZ - 4HZ SONNO PROFONDO
    - THETA 4HZ - 8HZ PRIMA FASE DEL SONNO
    - ALFA 8HZ - 14HZ RILASSATO MA ATTENTO
    - BETA 14HZ - 30HZ MOLTO ATTENTO
- GESTALT
  - PERCEZIONE GLOBALE
    - CONSCIA
      - FINO A 140 PEZZI DI INFORMAZIONE SECONDO
    - INCONSCIA
      - 10.000.000 PEZZI DI INFORMAZIONE AL SECONDO
        - L'INCONSCIO 5/6
          - CIO' CHE LA NOSTRA MENTE ELABORA DI CUI NON SIAMO CONSAPEVOLI
            - RESPIRO
  - NOI PERCEPIAMO SEMPRE QUALCOSA COME UNO SCHEMA
    - LA MENTE NON ACCETTA L'INCOMPLETEZZA
      - LE COSE CHE NON ACCETTIAMO SI STRATIFICANO IN NOI
        - FINO A QUANDO NON RIUSCIAMO AD ELABORARLE
        - COME CIBO NON DIGERITO
  - AUMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA
    - OSSERVA
      - QUELLO CHE VEDI
      - QUELLO CHE PROVI
    - VERBALIZZA
      - DESCRIVI A VOCE ALTA
- WIM WENGER
  - PROGETTO RINASCIMENTO
    - FREE
    - HTTP://WWW.REINASSENCE.COM
  - FATTORE EINSTEIN
    - COMPORTAMENTI DEI GENI
      - SOGNI AD OCCHI APERTI
      - SCRITTURA COMPULSIVA
      - IMMAGINAZIONE VISIVA
      - VISIONI
      - SOGNI
    - MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO
  - IMAGESTREAMING
    - OBIETTIVI
      - PORTARE SAPERE INCONSCIO A LIVELLO CONSCIO
        - MIGLIORE CONOSCENZA DI SÈ
        - AUMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA

PRASSI

- PREDISPONI ASCOLTATORE
  - ASSOLUTAMENTE NECESSARIO VERBALIZZARE
    - SE SEI SOLO REGISTRA
    - REGISTRATORE O ALTRA PERSONA
- CONSIGLI PRIMA
  - SEGUI LE ISTRUZIONI
    - DEVI SOLO ESEGUIRE LA SEQUENZA
    - HAI GIÀ LA CAPACITÀ DI FARLO
  - LA COSA PIÙ IMPORTANTE È AVERE UNA BUONA DOMANDA
    - ESPRESSA IN MODO CHIARO A NOI STESSI
  - PER I PIÙ ESPERTI
    - FAI DOMANDE AL TUO INCONSCIO, COSA O ANIMALE CHE SIA, DURANTE IL PERCORSO
- PROCESSO
  - ESECUTORE
    - PORSI UNA DOMANDA
    - RILASSAMENTO
      - DALL'ALTO VERSO IL BASSO
      - USA IL NUMERO 3
        - RESPIRI
        - CONTA ALLA ROVESCIA
  - PERCORSO IN GIARDINO (R: 8 MINUTI)
    - ESECUTORE
      - ENTRA NEL TUO GIARDINO
        - CIRCONDATO DA UN MURO CHE IMPEDISCE DI VEDERE L'ESTERNO
      - VERBALIZZA
        - CIÒ CHE VEDI
          - CON I TUOI OCCHI
            - ASSOCIATO
        - SENSAZIONI SONORE, TATTILI, SAPORI
    - OSSERVATORE
      - QUANDO L'ESECUTORE
        - SI FERMA
          - RESPIRO
          - DISCORSO
          - MUOVE LE PALPEBRE (REM)
        - INTERVIENI CON DOMANDE
          - COSA VEDI, SENTI, PROVI
          - NON DARE SUGGERIMENTI
  - LA SOGLIA (R: 1 MINUTO)
    - GONG - 30 SECONDI - SOGLIA
    - OSSERVATORE
      - DAI LE ISTRUZIONI
    - ESECUTORE
      - VAI VERSO LA SOGLIA
        - IL MURO DEL GIARDINO
        - TOCCALO CON LE MANI E DESCRIVILO
      - PREPARATI A SALTARE IL MURO
    - GONG - 30 SECONDI - SALTO
    - SALTA
      - QUANDO SALTI IL MURO MEMORIZZA LA PRIMISSIMA SENSAZIONE CHE PROVI
        - LA SORPRESA È L'INDICE DEL RISULTATO
  - ESTERNO GIARDINO (R: 2 MINUTI)
    - ESECUTORE
      - VERBALIZZA
    - OSSERVATORE
      - DISEGNA CIÒ CHE L'ESECUTORE DESCRIVE
- CONSIGLI DOPO
  - SOLO TU PUOI INTERPRETARE I TUOI SOGNI
    - CIÒ CHE VEDI FUORI DAL GIARDINO È LA METAFORA CHE RISPONDE ALLA TUA DOMANDA
  - ANCHE SE NON HAI L'EFFETTO "EUREKA" MEDITA SULLA RISPOSTA
    - BRAINSTORMING
    - MAPPA MENTALE