

# Foglio di lavoro per Logosintesi

Nome:

Data:

Numero:

## Valutazione n° 1

| Il disagio, la Meta-Domanda A: COME soffri?  | L'attivatore, la Meta-Domanda B: COSA attiva la sofferenza?   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hai sintomi fisici o il tuo corpo manifesta qualcosa?<ul style="list-style-type: none"><li>• dolore?</li><li>• tensione?</li><li>• pressione?</li><li>• altro?</li></ul></li><li>• Provi emozioni disturbanti?<ul style="list-style-type: none"><li>• paura, tristezza, dolore, vergogna, colpa, rabbia, disgusto?</li><li>• altro?</li></ul></li><li>• Ti vengono in mente pensieri?<ul style="list-style-type: none"><li>• su te stesso?</li><li>• sugli altri?</li><li>• sulla vita?</li></ul></li><li>• Quanto disagio provi, su una scala da 0 a 10, per questi sintomi, emozioni o pensieri? 0 significa che non provi nulla, 10 che sei estremamente a disagio.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Che cosa percepisci?<ul style="list-style-type: none"><li>• collocazione: sinistra/destra? davanti/dietro? distanza?</li></ul></li><li>• Che cosa vedi?<ul style="list-style-type: none"><li>• una persona, un oggetto o una scena?</li><li>• puoi definirne il colore, la dimensione, il moto?</li><li>• ne distingui la forma?</li></ul></li><li>• Che cosa odi?<ul style="list-style-type: none"><li>• voci, rumori, musica?</li><li>• puoi definirne il volume? la tonalità?</li><li>• altro?</li></ul></li><li>• Che cosa percepisci nella stanza, nello spazio attorno e dentro te?<ul style="list-style-type: none"><li>• puoi valutare la temperatura?</li><li>• senti della pressione?</li><li>• percepisci qualche vibrazione?</li><li>• altro?</li></ul></li></ul> |
| Sei in grado di collocare quello che senti nello spazio?   | <i>Schizzo</i>  |

### Definizione 1

Come potresti definire ciò che percepisci in questa rappresentazione, con le sue immagini ed i suoi suoni?

### Le Tre Frasi

1. *Recupero tutta la mia energia legata a [definizione 1] e la riporto nel giusto posto in me stesso/a.*
2. *Allontano tutta l'energia non mia collegata a [definizione 1] da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando al luogo a cui realmente appartiene.*
3. *Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a [definizione 1] e la riporto nel giusto posto in me stesso/a.*

### Valutazione n° 2

- A. Nel corso del lavoro con Logosintesi come sono cambiati i sintomi corporei, le emozioni ed i pensieri?  
Adesso quanto disagio provi per la presenza di questi sintomi, emozioni e pensieri su una scala da 0 a 10?
- B. Che cambiamento hai notato nelle tue percezioni all'interno dello spazio personale?  
- immagini, suoni, sensazioni, odori, gusti?

### Definizione 2

Ritieni che la [definizione 1] descriva ancora adeguatamente quello che percepisci in questo momento?  
Sei in grado di trovare una definizione migliore per quello che percepisci esattamente adesso?

Se ti ritieni soddisfatto dei risultati conseguiti passa alla Proiezione Futura, altrimenti ritorna alla Valutazione n° 1.

### Proiezione Futura (Future Pacing)

- Come immagini la mia reazione se un'analoga situazione mi si dovesse presentare in futuro?
- quali emozioni proveresti?
  - cosa penseresti?
  - cosa faresti?
  - quanto disagio proveresti su una scala da 0 a 10?