



Il Settimo Pilastro dell'Illuminazione

Allineamento

Allineamento Base della Vita



Un mini-corso da I Sette Pilastri dell'Illuminazione di Harry Palmer

I MINI-CORSI AVATAR

Il Mini-Corsi Avatar sono la vostra occasione per guardare e sentire come gli esercizi di Avatar sono davvero facili da procedura. Approfitta di questa occasione per saperne di più sulla vita, su come si vive e come si può facilmente cambiare.

Il Valore Del Resoconto

Il resoconto è una tecnica di allineamento. Consiste in una risposta orale o scritta a tre domande: 1) Cosa intendevi fare? 2) Cos'hai veramente fatto? 3) Cos'è veramente successo?

Il valore del resoconto consiste nel fatto che nel chiarire le intenzioni e le azioni e ciò che ne è il risultato, non fai affidamento sulla valutazione di qualcun'altro delle tue prestazioni (lavoro, progetto, obiettivo ecc.) e capisci se l'esercizio è stato completato o meno, svolto correttamente o se era appropriato nei confronti di quello che cercavi di raggiungere. Se la tua intenzione nello svolgere un esercizio è quella di rimuovere un blocco emotivo e quello che realmente accade è che sei ancora bloccato, allora o l'esercizio è incompleto o è stato svolto in modo non corretto oppure era inappropriato per l'obiettivo che cercavi di raggiungere.

All'attenzione degli educatori:

Star's Edge vi invita a utilizzare questo Mini-Corso Avatar® come modulo didattico per i vostri studenti.



La Missione di Avatar

La missione di Avatar nel mondo è quella di catalizzare l'integrazione dei sistemi di credenze. Quando ci renderemo conto che la sola differenza tra ciascuno di noi sta nelle nostre convinzioni e che le convinzioni possono essere create o discreate con facilità, il gioco di giusto e sbagliato avrà fine, si svilupperà un gioco di co-creazione e ne deriverà la pace nel mondo.



Il Settimo Pilastro dell'Illuminazione

Allineamento

Allineamento Base della Vita



Lista di Controllo Allineamento Base della Vita

OBIETTIVO:

Esplorare la relazione fra attenzione, motivazione e obiettivi col proposito di allinearsi col proprio scopo della vita.

RISULTATI ATTESI:

Intuizioni, riappropriarsi di risolutezza e autodeterminazione, riconoscimento e allineamento con il proprio scopo della vita.

ISTRUZIONI:

Completate la lista di controllo sottostante.

- 1 Leggere: Ispirazione: Parte I _____
- 2 Leggere: Il comportamento dell'attenzione _____
- 3 Esercizio 1: Attenzione fissata _____
- 4 Leggere: Cosa sono i vettori? _____
- 5 Esercizio 2: Esperimenti coi vettori _____
- 6 Leggere: Che cos'è la motivazione? _____
- 7 Leggere: Liberare l'attenzione e intuizione _____
- 8 Esercizio 3: Dare priorità con l'importanza _____
- 9 Leggere: Allineamento: Vivere Deliberatamente _____
- 10 Esercizio 4: Scoprire un vettore dello scopo della vita _____
- 11 Esercizio 5: Trovare un obiettivo GPT allineato con il tuo scopo della vita _____
- 12 Esercizio 6: Programma di allineamento della vita _____
- 13 Leggere: Ispirazione: Parte II _____
- 14 Resoconto del Mini-Corso _____
Su un foglio di carta rispondi alle seguenti domande:
 - a. Cosa intendevi fare con questo mini-corso?
 - b. Cosa hai veramente fatto?
 - c. Cos'è veramente successo?

Sei invitato a mandarci una e-mail con il tuo resoconto a avatar@avatarhq.com, un fax al numero 407-788-1052 o una lettera a Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714

Standard Series

Mini-Corso:

Allineamento Base della Vita

Assicurati il successo—allineati con lo scopo della tua vita

Trovare questo allineamento è ciò che porta le persone normali a diventare speciali. Questo, il settimo nella serie dei mini-corsi, Allineamento Base della Vita, esplora la relazione fra attenzione, motivazione, e lo stabilire gli obiettivi per allinearsi col proprio scopo della vita.

Ispirazione: Parte I

Dal Manuale del Master Avatar

(da una conferenza di Harry Palmer al Grand Hotel di Gardone Riviera, Italia, il 19 aprile 1997)

Qualcosa è ragionevole nella misura in cui si adatta al modo in cui strutturate la vostra coscienza. Questo è molto importante. E' la cosa più importante di quelle che dirò stasera. Qualcosa è ragionevole nella misura in cui si adatta al modo in cui strutturate la vostra coscienza.

Questo principio viene esplorato a fondo nel Corso Wizard.

La coscienza è strutturata dagli assunti che fate, dalle convinzioni che accettate senza domande, e dalle decisioni che prendete.

La stessa idea può sembrare ragionevole ad una persona, o può sembrare irragionevole ad un'altra. Dipende da quanto si adatta alla struttura della coscienza che la osserva. Potreste chiamare questa struttura di assunti, convinzioni e decisioni una mente.

Alcuni osservano un'idea e dicono "Oh, questo è molto ragionevole." Perché? Perché si adatta alla struttura di coscienza con cui pensano.

Altri osservano la stessa idea e dicono "E' completamente pazzo". Perché? Perché non si adatta alla struttura di coscienza con cui pensano.

Ma è la stessa idea.

Quando cambiate la struttura della coscienza, che è esattamente ciò che fate quando create una primaria o discreate una convinzione o un'impressione, la domanda se un'idea sia ragionevole o meno può cambiare.

I Trainers lo osservano in continuazione. Qualcuno partecipa al Corso Master e all'interno della struttura di coscienza con cui vi arriva gli sembra impossibile di poter mai trasmettere Avatar. O forse può sembrargli irragionevole di fare un giorno il corso Wizard. O può sembrargli irragionevole che stia partecipando alla creazione di una civiltà planetaria illuminata. Poi fa il corso Master e improvvisamente le idee non sembrano poi così irragionevoli.

Ciò a cui pensi come un sogno impossibile potrebbe essere ragionevole se pensassi diversamente.

**primaria: una creazione o comunicazione investita con sufficiente intenzione e impegno per creare una realtà.*



Inspirare vuol dire risvegliare un punto di vista che si rende conto che qualcosa che sembrava impossibile può in effetti essere fatto. —H

Qualcuno che fa Avatar con voi comincia il corso con delle limitazioni che gli sembrano assolutamente ragionevoli. “Oh, non posso fare questo. Non posso farmi felice”. E cosa succede? Dopo il corso la stessa limitazione che aveva quando ha cominciato ora sembra totalmente irragionevole. L’avete notato?

E’ avvenuto un cambiamento di mente.

Forse vi state chiedendo “C’è qualcosa che considero al di là delle mie abilità che in realtà è ragionevole all’interno delle mie capacità?” Ebbene, c’è? Ciò a cui pensate come ad un sogno impossibile, potrebbe essere ragionevole se pensaste diversamente.

Date un’occhiata all’idea di creare una civiltà planetaria illuminata.

Sapevate che per costruire alcune delle cattedrali di questo paese sono stati necessari otto secoli? Ottocento anni!

Alcune creazioni richiedono molto tempo. Richiedono anche molto di più se calcolate gli anni in cui la gente ha sognato di costruire una cattedrale ma continuava a pensare che fosse un’idea impossibile. Quanti anni ha passato dicendo “Bene, un giorno...”

Alcune creazioni richiedono più tempo di quanto abbiano bisogno perché la gente si scoraggia per la quantità di tempo che occupano e molla. “Ottocento anni per finire una cattedrale? Oh, dimenticalo.”

Questo genere di scoraggiamento può contagiare tutta una generazione. Per anni nessuno posa mattoni. L’idea della cattedrale cominciata come una possibilità ragionevole, ora viene considerata un sogno irraggiungibile. La coscienza è stata cambiata dal corso della vita.

Ma anche l’incoraggiamento è contagioso. Il Rinascimento italiano è stato un periodo di incoraggiamento contagioso.

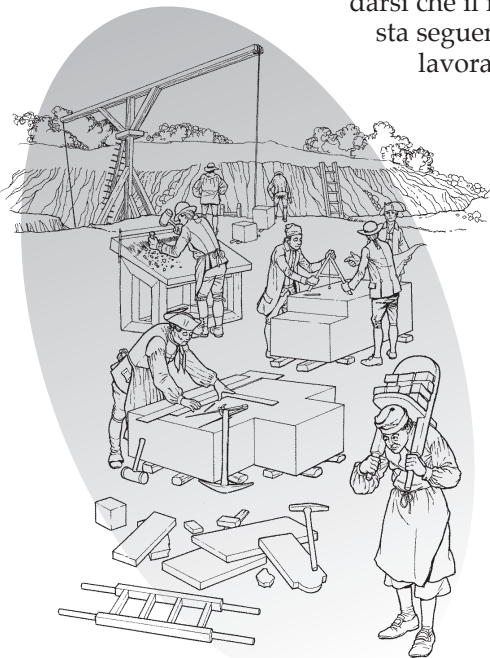
Un giorno arriva qualcuno e l’idea di finire la cattedrale rinasce. Può darsi che il nuovo arrivato sia un sognatore o un visionario. Forse sta seguendo un’intenzione nascosta per vendere qualcosa ai lavoratori. Tuttavia ha delle capacità di persuasione e il lavoro riprende. Che cos’è un ritardo di venti anni in un progetto che richiede otto secoli?

Così l’idea viene abbracciata da alcuni altri e il lavoro riprende. Dapprima lentamente. Forse queste persone sono sognatori o visionari, o forse hanno una intenzione nascosta. Ma il lavoro comincia. Forse è solo un piccolo lavoro. Forse vengono spostati solo alcuni mattoni e si concorda un piano. Forse l’unico impegno è quello di trovarsi la domenica e di passare un po’ di tempo lavorando insieme. Fare insieme un picnic e godersi il sole.

Ma con ogni pietra posata, con ogni secchio di malta, la possibilità di creare veramente una cattedrale comincia a diventare più reale. La gente ci crede. Questa credenza ristruttura la coscienza. Una idea balzana torna ad essere un progetto ragionevole.

Cominciano a comparire lavoratori di talento.

Architetti e muratori, artisti ed ingegneri. Le persone si dedicano a questa idea. Forse all’inizio si dedicavano solamente a passare del tempo piacevole, ma improvvisamente la struttura della coscienza attraverso cui guardano si modifica. Anziché occupare del tempo senza scopo, è nata l’idea di obiettivo. Il nostro obiettivo è di costruire una cattedrale.



Il comportamento dell'attenzione

Nel mini-corso base di gestione dell'attenzione vi è stato chiesto di spostare la vostra attenzione in giro per la stanza e notare come si fissa per alcuni istanti su alcune cose e scivola su altre. Se doveste mettere un giornale, una tastiera per computer e una pila di banconote da cento dollari su un tavolo e chiedeste alla gente di guardare senza toccare, la maggior parte delle persone passerebbe più tempo guardando alle banconote da cento dollari che al giornale o alla tastiera. E se rimpiazzate la tastiera con un serpente a sonagli e il giornale con una pistola carica? Questo potrebbe modificare il centro di attenzione.

Le agenzie di pubblicità hanno speso milioni di dollari per studiare quali oggetti e avvenimenti occupino più a lungo l'attenzione delle persone, per dare a chi fa pubblicità un'opportunità di promuovere i propri prodotti. La curiosità e l'interesse attirano l'attenzione di una persona, ma che cosa fa sì che si fissi? Due cose: desiderio (piacere) e resistenza (dispiacere). Una persona guarderà più a lungo qualcosa che le piace, o qualcosa che le dispiace, rispetto a qualcosa su cui non ha opinioni. Naturalmente, a non tutti piacciono o dispiacciono le stesse cose, così chi fa pubblicità deve conoscere il proprio pubblico.



ES ESERCIZIO 1: ATTENZIONE FISSATA

Obiettivo: Esplorare il comportamento della tua attenzione.

Risultati attesi: Intuizioni, un certo recupero di autodeterminazione.

Istruzioni:

Per un minuto, chiudete i vostri occhi e ripercorrete gli avvenimenti della scorsa settimana. Notate come la vostra attenzione indugia su certe cose.

Domande di auto-esame:

1. C'era qualche risultato (sfida) o emozione negativa (rabbia, paura, dolore) connessa alle memorie sui cui avete indugiato più a lungo?
2. Quale effetto hanno (se c'è) le memorie su cui vi soffermate sul vostro senso attuale di ambizione (motivazione)?

Cosa sono i vettori?

Un vettore è una forza o influenza che consiste di direzione e grandezza esistente in un certo lasso di tempo; può essere fisico, mentale o spirituale. I vettori vengono generalmente rappresentati con frecce. La direzione della freccia indica la direzione di qualche movimento e lo spessore o lunghezza della freccia indica la dimensione o forza del movimento. Una freccia corta che punta a destra può rappresentare una piccola breve spinta a destra. Una freccia lunga e pesante che punta a sinistra può rappresentare una lunga forte spinta a sinistra.



Una freccia vettore può essere utilizzata per rappresentare la vostra attenzione (ciò verso cui è diretta) e la vostra concentrazione (la quantità di attenzione che investite).

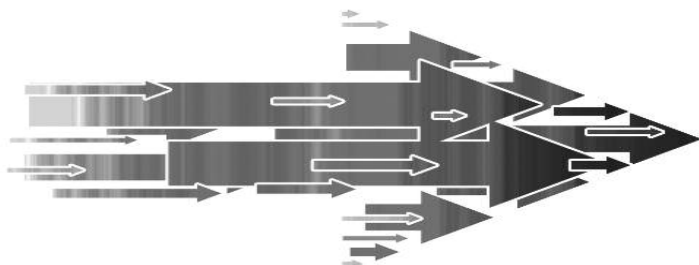
I nostri occhi non sempre sono sulla cosa su cui possiamo la nostra attenzione.



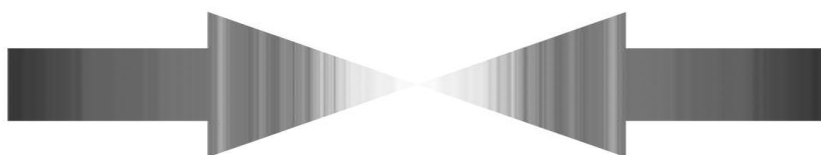
Una freccia vettore può anche rappresentare intenzione (direzione) e impegno (grandezza) in un certo lasso di tempo.



I vettori posso influenzarsi a vicenda.
 Possono andare nella stessa direzione e rinforzarsi a vicenda –
 l'intensità aumenta.

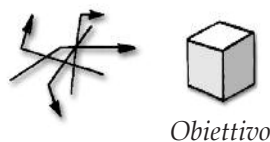
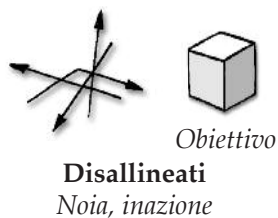


O possono andare in direzioni opposte e opporsi reciprocamente –
 l'intensità diminuisce.

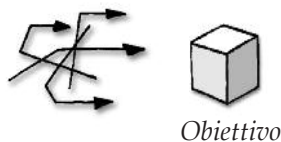


O possono andare in direzioni diverse e modificare la direzione
 risultante – la direzione viene cambiata e l'intensità diminuisce.

Per raggiungere un obiettivo, i vettori devono allinearsi.



Qualche attività, successo limitato



Impegno profondo, successo molto probabile

Ecco alcuni ulteriori concetti che possono essere rappresentati con vettori:



Confusione



Indecisione



Arti marziali



Problemi

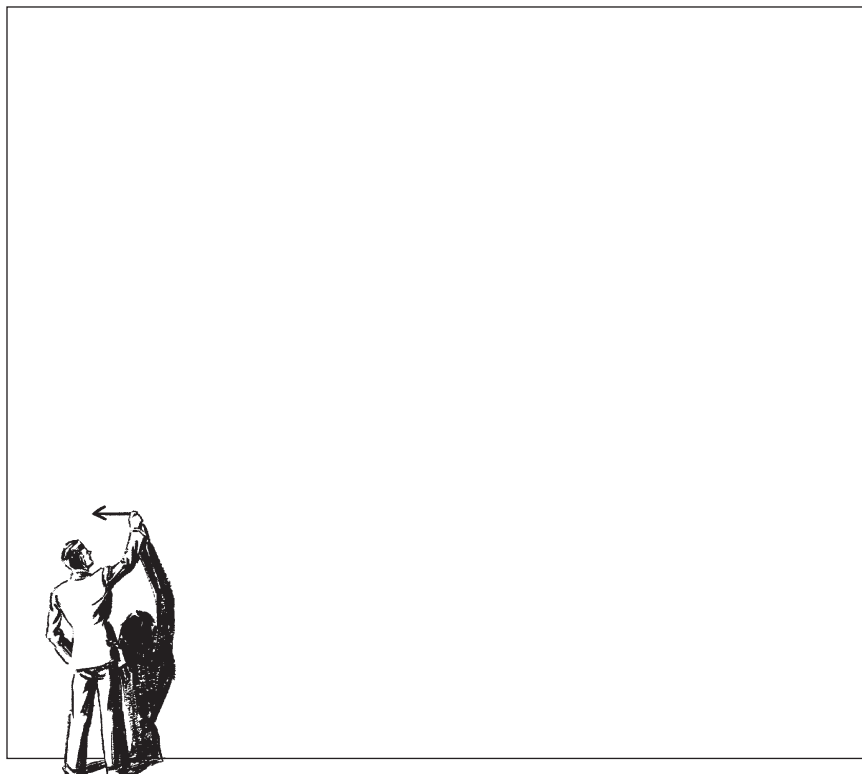


Preoccupazione



ESERCIZIO 2: ESPERIMENTI COI VETTORI

Nello spazio sottostante, illustrate con frecce vettori gli effetti dell'attenzione su ciò che piace e ciò che non piace.



Che cos'è la motivazione?

Si possono considerare come motivazione i vettori di energia che mettono in movimento (fisico e/o mentale) la vostra vita. Per esaminare la motivazione, avete solo bisogno di chiedervi, Perché sto facendo questo? La vostra risposta dipenderà da quello che state facendo e come state sperimentando "io" al momento in cui ponete la domanda. Potreste analizzare i vostri vettori di motivazione disegnando una freccia in direzione della cosa che state cercando di realizzare (direzione) e rendendo la freccia più leggera o più pesante (intensità) a seconda di quanto volete conseguire quella cosa. In qualsiasi momento, molti diversi vettori motivazionali possono influenzare il vostro comportamento e stato mentale.

Sotto c'è un diagramma che illustra vari livelli dell' "io" definito e le motivazioni principali (interne ed esterne) che possono influenzarvi ad agire, pensare o decidere. Ciascuno di questi fattori motivazionali può essere rappresentato come un vettore che ha qualche influenza su altri vettori motivazionali e sul vostro comportamento e stato mentale complessivo.

Liberare l'attenzione e intuizione

Tutto fluisce — prima o poi. Quando l'attenzione viene amalgamata con l'importanza e il giudizio, assume connotazioni emotive e si appiccica alle cose. Da una forma d'onda non fisica muta in particelle fisiche molto piccole che creano pensieri dotati di attrazione gravitazionale. Certe idee, oggetti, azioni o persino aree possono accumulare così tanti pensieri da prendere vita per conto proprio. Questo è il modo in cui viene creata l'identità. Questo è il modo in cui vengono creati amuleti e riti. Questo è il modo in cui vengono creati i luoghi sacri. Questo è probabilmente il modo in cui viene creato l'universo.

Alcune idee, oggetti, azioni e aree vengono investite di grande importanza. Maggiore è l'importanza che viene assegnata a una cosa, maggiore è l'attenzione che essa attrae. L'attenzione dirige l'attenzione. Guarda in alto stando in mezzo al marciapiede. Ben presto indurrai altre persone a guardare in alto. Rendi qualcosa abbastanza importante ed essa consumerà tutta l'attenzione disponibile di una persona. Non riuscirà a pensare ad altro.

Quando l'attenzione è prossima all'esaurimento è necessario fare un inventario. Cos'è veramente importante, qui? Cosa non è veramente importante, qui? Con un po' di fortuna vi saranno alcuni sbadigli e stiracchiamenti mentre l'importanza e i giudizi si separano dalla particella di attenzione ed essa ritorna alla sua neutrale e fluente forma di energia.

Un processo interessante per fare chiarezza in un problema è chiedere a qualcuno di trovare cosa è realmente importante e poi aiutarlo a mettere a fuoco, in modo ancora più preciso, chiedendogli cosa è realmente importante relativamente a quello che ha trovato. Questo esercizio rinnova il proposito di un'organizzazione, l'autodeterminazione di un individuo

Per saperne di più riguardo al controllo della tua attenzione vedi il Mini-Corso Avatar Base di Gestione dell'Attenzione



Livelli di motivazione



L' "io" viene definito come:	Un organismo biologico (un corpo)	Un punto di vista (un senso inesplorato di me stesso)	Identità (come le persone definiscono se stesse)	Un ruolo (categoria sociale, p.e. studente, dottore, pompiere, insegnante ecc.)	Un leader (qualcuno con un piano)
Fattori motivazionali principali (interni):	Istinti, bisogni percepiti insoddisfatti, dolore e piacere	Indottrinamento, bisogno di avere ragione, cose che non piacciono, delusioni	Desideri	Servizio agli altri, responsabilità	Scopo della vita, obiettivi, ispirazione
Fattori motivazionali principali (esterni):	Punizioni e ricompense	Riconoscimento e critiche	Approvazione e disapprovazione	Valore per il gruppo, posizione sociale	Scopo
Utile per l'allineamento:	Istinti di branco	Convinzione personale	Onestà	Desiderio di contribuire	Leadership compassionevole
Blocca l'allineamento:	Panico di massa	Intolleranza, bigottaria	Finzione	Tentazione di tradire	Tirannia





ESERCIZIO 3: DARE PRIORITÀ CON L'IMPORTANZA

(Basato sull'Esercizio 10 dal libro di esercizi *RiEmergere*)

Obiettivo: Determinare che cosa ti è di maggiore importanza.

Risultati attesi: Intuizioni, miglioramento del benessere, recupero di risolutezza.

Istruzioni: Fai una lista di dieci progetti o compiti sui quali stai lavorando o intendi lavorare. Completa ogni colonna in accordo al modello seguente.

Esempio

1	2	3	4
Progetti	Tipo di motivazione: interna o esterna	Livello di "io" definito	Punteggio di importanza 5 (molto impor- tante) 1 (non importante)
1. pulire il garage	interna	un ruolo	3-importanza media
2. iniziare a fare esercizio fisico regolarmente	interna	un organismo biologico	5-molto importante
3.			

Allineamento: Vivere deliberatamente

Dal libro di esercizi *RiEmergere*

Allineamento personale significa essere in sintonia con un obiettivo e operare per il suo raggiungimento.

Quando le persone sono incerte sulla direzione da prendere o sugli obiettivi da perseguire, tendono ad agire in modo non allineato. Vagano intorno, un passo avanti, un passo indietro e, di solito, intralciano se stesse. Per poter realizzare una qualunque cosa necessitano continuamente di essere guidate dall'esterno: Ecco, fai questo. Vai da questa parte.

Il disallineamento personale è la conseguenza di obiettivi confusi o conflittuali.

Gran parte delle persone hanno imparato che è importante fissare i propri obiettivi ma pochi sono a conoscenza che vi sono obiettivi giusti e obiettivi sbagliati, così come vi sono modi corretti e modi non corretti di stabilire gli obiettivi.

Alcune persone hanno obiettivi multipli che sono disallineati tra di loro o si contraddicono. Vogliono andare al cinema ma non vogliono andarci da soli. Vogliono avere rapporti affettivi e una famiglia, ma non vogliono sacrificare nulla. Vogliono avere soldi ma non vogliono

I tuoi obiettivi personali e professionali sono allineati con il tuo scopo della vita?

lavorare. Vogliono perdere peso ma non vogliono smettere di mangiare cibi ipercalorici. Vogliono andare a scuola ma non vogliono studiare. Le persone non allineate creano confusione nella loro vita; la confusione diventa così schiacciante che finiscono col non fare più nulla. Il disallineamento conduce a risultati limitati, successo scarso, salute cagionevole e infelicità.

Come passo per una vita deliberata, dovrete decidere i vostri obiettivi di vita. È vero, gli obiettivi possono cambiare man mano che uno procede, ma il vero premio consiste nell'esperienza ottenuta dal deciderli e dal perseguirli.

Scegliere un obiettivo non è una decisione arbitraria. Non viene fatto lanciando una moneta né cogliendo opportunisticamente al volo una situazione. Non viene fatto per compiacere un'altra persona.

*Quali obiettivi rendono
la tua vita degna di
essere vissuta?*

Per stabilire un obiettivo Giusto-Per-Te (obiettivo GPT) utilizza il meglio del tuo razionalità condito abbondantemente con l'intuizione. È ragionevole perché senti onestamente che lo puoi raggiungere. È intuitivo perché senti che è giusto. Un obiettivo GPT ti dà entusiasmo al solo pensarci. Ti dà energia. Ti rende vivo. È frizzante! Ti rifornisce di energia creativa sufficiente per il suo raggiungimento, più qualcosa extra. Un obiettivo GPT è come una memoria fissata che metti nel futuro.

Semplicemente immaginare come ti sentiresti a raggiungere un obiettivo GPT riversa dentro di te il coraggio e la determinazione necessari per realizzarlo.

Se ti chiedi se gli obiettivi che hai scelto sono obiettivi GPT, osserva come ti senti mentre li stai perseguendo. L'attività svolta nel perseguimento di un obiettivo GPT è piacevole e ti assorbe. Dimentichi il tempo. Il lavoro è gradevole. Il risultato di un obiettivo GPT è premio a se stesso.

Un obiettivo non-GPT è qualcosa che "devi fare" nell'attesa di poter fare quello che vuoi. Ti sfinisce e il tempo non passa più. Il lavoro è estenuante. Il risultato dell'aver perseguito un obiettivo non-GPT è lo stress.

Alcune persone hanno ipotizzato che la ragione per cui un obiettivo GPT è frizzante, e come mai alcune persone hanno facilmente successo mentre altre falliscono anche dopo essersi impegnate, è che l'obiettivo GPT è allineato con il proprio scopo della vita.

Il tuo essere vivo ha uno scopo centrale? C'è qualche intenzione base che rinforza, si oppone o modella tutti gli altri vettori motivazionali della tua vita? Qualche vettore che ti dirige verso qualcosa che hai bisogno di sperimentare?

I tuoi obiettivi personali e professionali sono allineati con il tuo scopo della vita?



ESERCIZIO 4: SCOPRIRE UN VETTORE DELLO SCOPO DELLA VITA

C'è un concetto che chiamiamo scopo della vita. Per alcune persone questo è molto reale e per altre non ha senso – sei libero di decidere.

Per definizione, lo scopo della vita è una intenzione inerente che sembra dirigere la tua vita – un vettore. Forse deriva da una combinazione casuale di fattori: il colore della tua culla, qualche esperienza, eccetera, o forse proviene dall'insieme delle tue azioni passate, o persino dal karma delle vite passate.

• *esercizio continua*

Sembra essere un percorso errante di risultati e sfide confinanti con noia ed altre emozioni negative.

Alcuni dicono che quando ci si è immersi, la sensazione è quella di una corrente in un flusso che altrimenti si muove lentamente. Quando ci si avvicina, si inizia a muoversi più velocemente, realizzando di più. La sensazione è di andare nella direzione giusta, qualcosa per cui si è nati per fare e imparare.

Alcune persone lo descrivono come “essere nella zona” o “andare liscio”. È un posto in cui puoi tranquillamente avere fiducia di prendere le decisioni giuste, e dove gli altri possono contare su di te. Quando ti allontani (intenzionalmente o per caso) da questa corrente dello scopo della vita, tendi ad imbatterti nella noia e poi in una gerarchia discendente di emozioni negative croniche: rabbia, paura, dolore, apatia. Queste emozioni croniche sono segnali che hai perso la rotta.

Nell'esercizio seguente, creerai una lista di memorie fissate. Contemplando e organizzando queste memorie fissate (risultati e sfide confinanti con noia ed altre emozioni negative) potresti essere in grado di estrapolare un vettore dello scopo della vita.

• • • •

Obiettivo: Creare una lista di memorie fissate.

Risultato atteso: Rivelare un vettore dello scopo della vita.

Istruzioni: Dividi la tua vita in sette segmenti e procedi così:

Segmento	Età approssimativa
Prescolare	1-6
Scuola elementare	6-12
Scuola media	12-14
Scuola superiore	14-18
Giovane adulto	18-21
Adulto maturo	21-50
Senior	50+

Passo 1: Immagina di mettere una alla volta le memorie fissate di ciascuno di questi segmenti della vita su un tavolo, e scegline da ciascun segmento una o due che occupano di più la tua attenzione. Aggiungile alla tua lista di memorie fissate. Nota se sono risultati (R), sfide (S), oppure emozioni negative, cose che non ti piacciono (NE).

Passo 2: Contempla la tua lista di memorie fissate come se fossero vettori direzionali della tua vita, e vedi se puoi estrapolare risposte soddisfacenti alle seguenti domande:

Il mio scopo di vita è:

imparare a ___(capacità)___,

e essere più ___(caratteristica)___,

e essere meno ___(caratteristica)___,

così che io possa essere un/a migliore

___(ruolo)___.

È un posto in cui puoi tranquillamente avere fiducia di prendere le decisioni giuste, e dove gli altri possono contare su di te.





ESERCIZIO 5: TROVARE UN OBIETTIVO GPT ALLINEATO CON IL TUO SCOPO DELLA VITA

Obiettivo: Individuare un obiettivo GPT

Risultato atteso: Un piano di vita che puoi cominciare a seguire deliberatamente.

Istruzioni:

PASSO 1

Su un foglio di carta bianco scrivi una lista di obiettivi. Questa lista conterrà obiettivi che stai già perseguendo, o che hai pensato di perseguire o che ti vengono stimolati dalle seguenti domande:

1. Cosa vuoi realizzare il prossimo anno?
2. Cosa vuoi possedere entro la fine del prossimo anno?
3. Cosa vorresti fare entro la fine del prossimo anno?
4. Cosa ti entusiasma maggiormente?
5. Cosa dovresti diventare per fare ciò che vuoi?
6. Dove vorresti essere tra due anni?
7. Dove vorresti essere tra cinque anni?
8. Dove vorresti essere tra dieci anni?
9. Dove vorresti essere tra venti anni?
10. Dove vorresti essere tra cinquanta anni?
11. Dove vorresti essere tra cento anni?
12. Dove vorresti essere tra mille anni?
13. Quali obiettivi hai abbandonato?
14. Cosa vorresti veramente fare?
15. Se sapessi che non puoi fallire, che cosa tenteresti?
16. Quando sei veramente felice?
17. Cosa fanno le persone che più ammiri?
18. Quali erano i tuoi obiettivi quando eri più giovane?
19. Cosa ti piacerebbe fare per il semplice gusto di farlo?
20. Cosa pensi che sia troppo tardi per cominciare?
21. Se non fosse per _____, cosa faresti?
22. Cosa potrebbe non essere impossibile?

• *esercizio continua*

PASSO 2

Sull'elenco che hai appena compilato, assegna un punteggio agli obiettivi che ti interessano maggiormente secondo i seguenti sette criteri:

Assegna: da (1) molto dubbioso fino a (5) molto certo.

1. L'obiettivo attira la tua attenzione e il tuo interesse. Pensarci rinnova la tua forza.

1 2 3 4 5

2. Raggiungere l'obiettivo produce qualcosa che per te è di valore.

1 2 3 4 5

3. L'obiettivo dà ad altri benefici eguali a quelli che ricevi tu.

1 2 3 4 5

4. L'obiettivo rappresenta un'opportunità di crescita personale (maggiore competenza, comprensione o responsabilità).

1 2 3 4 5

5. L'obiettivo è allineato con quello di un gruppo più ampio e con uno ancora più ampio dell'umanità

1 2 3 4 5

6. L'obiettivo favorisce la creatività personale e un certo grado di autogestione.

1 2 3 4 5

7. L'obiettivo offre un'opportunità di riconoscimento personale e l'ottenimento di una certa ammirazione da parte degli altri.

1 2 3 4 5

Calcola il punteggio totale di ciascun obiettivo (35 è il punteggio perfetto).

Se un obiettivo si aggira tra i 25 e i 35 punti, probabilmente è un obiettivo GPT. Se hai molti obiettivi che raggiungono quel punteggio, vedi se ti riesce di trovare un obiettivo più ampio che comprenda e allinei tutti i tuoi obiettivi GPT.

Se ottieni solo obiettivi con punteggio tra 15 e 25, vedi se ti riesce di modificare uno degli obiettivi in modo da raggiungere un punteggio più alto.

Se tutti i tuoi obiettivi segnano al di sotto di 15, è meglio che vada a farti una passeggiata per poi ripetere l'esercizio.



ESERCIZIO 6: PROGRAMMA DI ALLINEAMENTO DELLA VITA

Obiettivo: Cominciare ad allineare la tua attenzione e i tuoi vettori di energie all'obiettivo che desideri raggiungere.

Risultato atteso: Riconoscimento dell'esistenza di una via verso il successo.

Istruzioni:

Il primo passo consiste nello stabilire il tuo o i tuoi obiettivi. Il passo successivo consiste nell'allineare la tua vita e le tue azioni all'obiettivo.

allineamento: sistemare energie, idee o intenzioni verso un obiettivo personale o collettivo

Passo 1. Scrivi un elenco delle tue attività settimanali.

Dopo ognuna delle attività, annota se l'attività ti è di aiuto (A) oppure se ti frena (F) nel tuo allineamento all'obiettivo GPT.

Passo 2. Scrivi un elenco delle tue spese più importanti. Dopo ognuna delle spese, annota se ti è di aiuto (A) o se ti frena (F) nel tuo allineamento all'obiettivo GPT.

Passo 3. Scrivi un elenco delle tue convinzioni riguardanti questo obiettivo.

Dopo ognuna delle convinzioni, annota se ti è di aiuto (A) o se ti frena (F) nel tuo allineamento all'obiettivo GPT.

Passo 4. Ritorna alla lista che hai compilato nell'*Esercizio 3: Dare priorità con l'importanza* e dopo ciascun progetto, nota se l'attività ti è di aiuto (A) o se ti frena (F) nel tuo allineamento all'obiettivo GPT.

Ispirazione: Parte II

dal Manuale dell'Avatar Master

Vi racconterò una storia. Ci sono tre tagliapietre che stanno tagliando pietre. Al primo viene chiesto "Cosa stai facendo?"

Egli risponde rabbiosamente "Sto tagliando pietre, come qualunque idiota può vedere".

E' arrabbiato, perché ogni giorno è la stessa cosa. Si alza e taglia pietre. La sua vita non ha uno scopo visibile per lui, ed è infelice.

Al secondo tagliapietre viene chiesto "Che cosa stai facendo?" Egli è irritabile. "Taglio pietre così posso mettere su famiglia e avere una bella casa." Morirà infelice, uomo egoista in una bella casa.

Ha servito solamente se stesso.

Al terzo tagliapietre viene chiesto "E tu cosa stai facendo?"

Egli è felice. "Sto tagliando pietre per una grande cattedrale che darà conforto a migliaia di persone". La sua vita ha uno scopo e lo scopo riempie lui e la sua famiglia e lo fa sentire bene.

Lo scopo di Avatar

Una civiltà illuminata è un'idea per la quale la vita ha lavorato fin dalla comparsa della prima creatura su questo pianeta.

Se voi scoccate una freccia, la fermate nel suo volo e ne osservate la traiettoria, vedreste dove stava andando. Se fermate la vita in volo e ne osservate la direzione, vedreste che è diretta verso una civiltà planetaria illuminata. E' come costruire una grande cattedrale, solamente darà conforto a tutti.

Nel 1987 la sorte ha favorito una mente preparata, e la strada verso l'illuminazione è stata sviluppata in un sentiero che tutti potrebbero facilmente percorrere. Le precedenti strade verso l'illuminazione erano state percorse con molta sofferenza e sacrificio. In confronto, Avatar è facile.

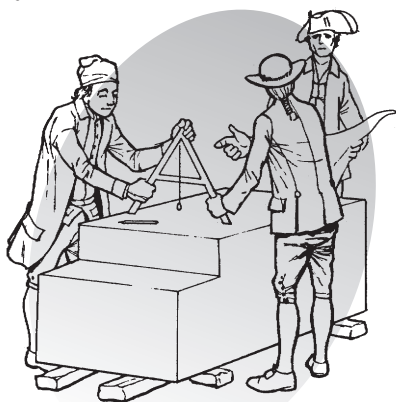
E' stato necessario considerare attentamente molti elementi prima che si potesse vedere che il vero scopo della tecnologia di Avatar era quello di creare una civiltà planetaria illuminata. Si dovevano prendere molte decisioni. Si doveva trovare un modo per alimentare i lavoratori. Bisognava insegnare delle abilità.

Bisognava trovare compagni e persone che aiutassero. Alcuni hanno contribuito per alcune settimane o mesi e si sono scoraggiati di fronte alla dimensione del lavoro, ma alcuni sono rimasti. Alcuni hanno notato che vivere solamente per raccogliere roba non era davvero soddisfacente. Avevano bisogno di un obiettivo.

Piuttosto presto ci sono stati Avatar, ci sono stati Master, e ci sono stati Wizard. E ci sono stati i Trainer di Star's Edge.

Creare una civiltà planetaria illuminata non è più un sogno impossibile.

Alla fine ogni individuo deve decidere dove vuole stare rispetto a questa idea di una civiltà planetaria illuminata. E' ragionevole per voi?



I Trainer di Star's Edge: (da sinistra a destra, dietro) Ilu, Pieta, Shona, Audrey, and Kathy. (davanti) Susan, Della, and Tonny.

IL PASSO SUCCESSIVO

Quando siete pronti ad esplorare i meccanismi interiori della vostra coscienza e a familiarizzarvi con la creazione che considerate il vostro "io"...

ESPLORATE GLI ALTRI SEI PILASTRI

I MINI-CORSI AVATAR

Questo libro è il manuale per studio a casa contenente sette mini-corsi Avatar. Questi mini-corsi sono la vostra opportunità per vedere e sentire quanto gli esercizi Avatar siano realmente rafforzanti e facili. Approfittate di questa occasione per imparare di più sulla vita e su come la vivete - sperimentate alcuni esercizi Avatar per voi stessi.



I mini-corsi disponibili nel manuale I Sette Pilastri dell'Illuminazione esplorano le principali sfaccettature dell'Illuminazione:

1. Consapevolezza (Corso Base di Gestione dell'Attenzione)
2. Intuizione (Gestione delle Convinzioni)
3. Determinazione (Corso Base sulla Volontà)
4. Prospettiva (Creare Definizione)
5. Compassione (L'Opzione del Perdono)
6. Integrità (Corso d'Integrità Personale)
7. Allineamento (Allineamento Base della Vita)

PER ORDINARE

Contattate il vostro Master Avatar di zona,
visitare www.AvatarBookstore.com, e-mail
Avatar@AvatarHQ.com o chiamate 001-407-788-3090.



THEAVATARTIMES.COM

ESPLORATE E COMPRENDETE LA RELAZIONE TRA LE VOSTRE CONVINZIONI E LE VOSTRE ESPERIENZE.

Harry Palmer, autore dei Materiali Avatar, ha creato una serie di e-mail gratuita di 26 settimane che esplora argomenti come: Migliorare la tua abilità di gestire la vita, Fare esperienza di vera felicità e gioia, Due approcci di base per ridurre lo stress, e molti altri. Le newsletter sono tradotte in molte lingue diverse.

Inizia il tuo abbonamento GRATUITO a I Tempi di Avatar sul sito TheAvatarTimes.com

Questo sito è tradotto in molte diverse lingue

AVATARRESULTS.COM

STORIE PERSONALI E REALIZZAZIONI DAGLI STUDENTI AVATAR

Dopo ogni corso, Star's Edge riceve molte lettere dove gli studenti Avatar condividono le loro realizzazioni, amore, ringraziamenti, gratitudine e supporto.

Una piccola parte tra le più di 500.000 lettere che Star's Edge ha ricevuto dai nostri studenti è disponibile su questo sito.

THEAVATARCOURSE.COM

LA TUA FONTE PER ESPLORARE IL PIÙ POTENTE PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE DISPONIBILE

Desideri saperne di più circa il percorso Avatar? Questo sito è il posto dove iniziare. Puoi scaricare articoli di Harry, guardare i video Avatar, iscriverti alle newsletter gratuite I Tempi di Avatar, metterti in contatto con un Master Avatar locale, abbonarti all'Avatar Journal, e altro.

AVATARJOURNAL.COM

INTUZIONI E STRUMENTI PER L'ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

L'Avatar Journal è una pubblicazione gratuita online con notizie e articoli da tutto il mondo Avatar. Visitate questo sito per le buone notizie.

AVATAREPC.COM

CONTRIBUIRE ALLA CREAZIONE DI UNA CIVILTÀ PLANETARIA ILLUMINATA

In questo sito potete trovare informazioni riguardanti Star's Edge International, la sede centrale che amministra i corsi Avatar, come pure collegamenti ad altri siti Avatar.

AVATARBOOKSTORE.COM

IL SITO PER PUBBLICAZIONI E PRODOTTI AVATAR

Desiderate una copia di Vivere Deliberatamente e RiEmergere® da condividere con un amico? State cercando il discorso di Harry "Life Challenges" in DVD? Oppure siete interessati alla t-shirt "Love Precious Humanity"? Questo è il sito per le pubblicazioni e i prodotti Avatar.

WWW.AVI





CONTATTATE UN MASTER AVATAR

Vi piacerebbe saperne di più su di voi ed il mondo in cui vivete? Vi piacerebbe esplorare più profondamente la creazione che considerate voi stessi? Allora parlate ad un Master Avatar. Ci sono migliaia di Master Avatar sparsi nel mondo intero e sicuramente ce ne sarà uno vicino a voi.

Inviare il vostro nome, indirizzo e numero telefonico a:



Star's Edge International
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

Fateci sapere l'orario migliore e il metodo preferito per contattarvi e un Master Avatar con licenza si metterà in contatto con voi.



CHI È HARRY PALMER?

Scrittore, insegnante, conferenziere, scienziato, programmatore, ecologista, uomo d'affari, leader spirituale, esploratore - Harry Palmer è un vero uomo del Rinascimento. Per oltre trent'anni Harry ha svolto un ruolo di punta nel campo dello sviluppo della coscienza. Il suo bestseller *Vivere deliberatamente* (attualmente disponibile in 19 lingue), che descrive la sua personale scoperta dell'illuminazione, ha lanciato Il Corso Avatar, il seminario altamente rispettato in tutto il mondo. Il suo scopo di contribuire alla creazione di una civiltà planetaria illuminata è stato adottato da decine di migliaia di persone.

L'intenzione fondamentale di Palmer è di insegnare alle persone tecniche efficaci per migliorare la propria vita in accordo alla planimetria personale auto-generata.

Oggi, pochi fra coloro che hanno studiato a mente aperta il lavoro di Harry Palmer possono mettere in dubbio il profondo effetto che i suoi scritti hanno sulla coscienza collettiva del mondo.

Italian



Avatar®



Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com