





**COMMOZIONE E TENEREZZA
CON SE STESSI**



La
consapevolezza
della propria
vicenda favorisce
la *tenerezza*.
E la *tenerezza*
favorisce la
***consapevolezza*.**

La vera amicizia di sé si riconosce nel momento della caduta.

«Non voglio negare i tuoi limiti o i tuoi errori. Voglio prendermi cura di te , non perché sei speciale o vincente, ma perché ti voglio bene e voglio che tu cresca anche attraverso i tuoi limiti e i tuoi errori »





C'è un tesoro in ciascuno di noi, nella nostra mente, nel nostro cuore, nel nostro cervello, che può cambiare la nostra vita e che rischiamo di non riconoscere e di non sfruttare.





4 TESORI

- * CALMA,***
- * ATTENZIONE,***
- * COMPASSIONE,***
- * CONSAPEVOLEZZA***

Tre sistemi di regolazione affettiva

- 1. Sistema di protezione dalla
minaccia***
- 2. Sistema del desiderio
eccitamento***
- 3. Sistema calmante, di
appagamento e sicurezza***





***Le società
moderne
iperstimolano
il sistema di
protezione della
minaccia
(siamo tutti
più in ansia, più
arrabbiati).***



***Le società moderne
iperstimolano
il sistema del
desiderio /
eccitamento
«Vogliamo di più e
vogliamo fare di
più»)***

