

## EGO

Visione separativa, dualistica.  
Io sono separato dal mondo, dagli altri, sono un'entità autonoma, staccata.

Paura

Posso fare un danno a te e pensare di averne un vantaggio.

Lamentele - Pretese - Accuse

Disprezzo, rifiuto  
(oriento la mia percezione a cercare quello che non va)

NO alla vita  
"Questa cosa non deve succedere"  
Rifiuto della realtà che comporta una riduzione dell'intelligenza e l'attivazione di zone arcaiche del cervello

*Di fronte a un problema:*  
lamentarsi, accusare (ci rende impotenti e prigionieri)

Non mi oriento alla soluzione del problema ma mi oriento al passato

*Reazioni al tradimento:*  
punizione (punire se stessi)  
svalutazione  
diventare nichilista  
tradire se stessi (fare il possibile per non realizzarsi)  
diventare paranoidi

Pratiche egoiche:  
mancanza di ascolto, giudizio, criticismo, diffidenza, proiezione d'ombra, pigrizia, orgoglio, fede negativa (la certezza che tutto andrà storto), cattivo umore.

## ANIMA

Senso di connessione, ognuno di noi è collegato intimamente alle altre persone, alla terra, al tutto.  
Mi sento parte di un insieme più grande.

Fiducia

Sono consapevole che quello che faccio a te lo faccio a me stesso: se disprezzo te, disprezzo me stesso.

Gratitudine - Generosità - Scuse

Apprezzamento, accettazione  
( accetto la realtà così come è in questo momento )

SI alla vita  
La realtà è così come è ed ha delle cause.  
Se accetto la realtà così come è io sono sereno (anche se soffro) perché quello è successo

*Di fronte a un problema:*  
accettare, vedere fino in fondo vedere le cause delle cose e scoprire che vengono da lontano.

Capacità di risolvere il problema

*Reazioni al tradimento:*  
Vedere in profondità la violenza umana e prendere in profondità la decisione di non colludere essa.  
Riconoscere che se punisco o svaluto gli altri distruggo e punisco me stesso.  
Vedere, riconoscere e lasciare andare il passato senza giustificarsi e senza darsi addosso.

Stati mentali superiori:  
compassione, amorevole gentilezza, gioia, amore, felicità indipendente da quello che accade.

<p>Pseudo – identità È costituito da spetti con cui ci identifichiamo ma che non sono profondamente nostri.</p> <p>È fragile, per questo ha bisogno di avere conferme e lotta per questo. Ci fa sentire separati, impauriti, bisognosi, in conflitto.</p> <p>Per sentirsi al sicuro l'ego ha bisogno di dominare, cerca il potere e ha bisogno disperato di darsi ragione in tutti i modi.</p> <p>Preferisci aver ragione o che le cose vadano meglio? L'ego risponde: "aver ragione". Preferisci aver ragione o essere felice, aver ragione o fare il bene delle altre persone? L'ego risponde: "aver ragione".</p>	<p>Identità profonda Nucleo centrale del nostro essere, ciò che siamo veramente.</p> <p>L'anima, che è la nostra identità profonda non ha bisogno di conferme esterne e non ha bisogno di lottare per ottenerle.</p>
--	--