

Nutri i tuoi Demoni:

Scheda per la mappatura estesa dell'Alleato

Nome:
Alleato:

Data:
Con Partner o Individuale:

Inizia con il **Rilassamento in Nove Respiri** e la **Motivazione**

Stadio 1: Invoca la presenza dell'alleato

Invoca un alleato che hai incontrato in una precedente sessione e con il quale vorresti continuare a comunicare. Lascia che l'alleato appaia davanti a te.

Prendi nuovamente nota dei dettagli dell'alleato:

- il suo colore
- la superficie della pelle
- il genere sessuale
- le sue dimensioni
- il suo stato emotivo
- il suo sguardo
- qualcosa che non avevi notato in precedenza

Stadio 2: Poni le tue domande all'alleato

Stadio 3: Siediti al posto dell'alleato e rispondi alle domande

Stadio 4: Ritorna al tuo posto iniziale

Puoi continuare a fare domande all'alleato, cambiando posto ogni volta, finché non ritieni che il processo sia completo.

Quando senti che il processo è completato, ritorna al tuo posto iniziale e assimila le risposte, ricevendo l'aiuto offerto dall'alleato.

Stadio 5: Riposo

Cosa provi dopo che l'alleato si è dissolto in te e, a tua volta, ti dissolvi nella vacuità?

Scrivi le tue riflessioni, associazioni di idee e cose che hai realizzato:

Stadio 6: Dedicare i Meriti

Tara Mandala | PO Box 3040 | Pagosa Springs, CO 81147 | 970-731-3711 | info@taramandala.org

Nutri i tuoi Démoni© è un processo creato e sviluppato da Lama Tsultrim Allione. Per favore non insegnate questo metodo ad altri senza una espressa autorizzazione scritta di Lama Tsultrim Allione e del Tara Mandala.

10 Luglio, 2010

Traduzione Valentina Dolara, Ottobre 2011