

Nutri i tuoi Demoni:

Schema per Mappatura del Demone

Nome:

Demone n. :

Nome del Demone:

Data:

Con Partner o Individuale:

Tipo di Demone:

Inizia con dei **Respiri di Rilassamento** e la **Motivazione**

Stadio 1: Localizzare il Demone nel corpo

Dove si trova nel tuo corpo?

- Qual'è la sensazione:
- Il suo colore:
- La sua consistenza/forma:
- La sua temperatura:

Stadio 2: Personificare il Demone e chiedergli di cosa ha bisogno

Che aspetto ha?

- Il suo colore
- La superficie della sua pelle
- Il suo genere sessuale (se lo ha)
- Le sue dimensioni
- Il suo stato emotivo
- Il suo sguardo
- Qualche dettaglio che non avevi visto prima

Stadio 3: Diventare il Demone

Come ti senti ad essere nel corpo del Demone?

Ciò che voglio è.....

Ciò di cui ho bisogno è

Se il mio bisogno venisse soddisfatto, mi sentirei

Stadio 4: Nutrire il Demone e Incontrare l'Alleato

4a Nutrire il Demone

Il nettare di:

Com'è il nettare?

Cosa succede al Demone quando lo nutri?

Che aspetto ha una volta completamente soddisfatto?

4b Incontrare l'Alleato

Se, dopo aver nutrito il demone, è rimasta una figura, com'era?

Era l'alleato?

Se la figura rimanente non era l'alleato, qual'è l'aspetto dell'alleato invocato?

Come ti senti quando diventi l'Alleato?

Ti aiuterò così

Ti proteggerò così

Il mio impegno verso di te è

Puoi entrare in contatto con me così

Stadio 5: Riposare nella Consapevolezza

Come è stata l'esperienza di ricevere l'energia dell'alleato?

Com'è stata l'esperienza di dissolversi nella vacuità?

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