Il Cerchio delle Intenzioni

Dall’intenzione al primo gesto

Due appuntamenti da 60 minuti · 80 € a persona

Partiamo da un desiderio concreto e costruiamo una carta con un’intenzione personale e un gesto realizzabile.

Cosa preparare. Quaderno, penna e un cartoncino o un foglio.

Primo incontro · 60 minuti

Diamo forma all’intenzione

0–10 min	Scegliamo un desiderio attuale da esplorare insieme.
10–30 min	Distinguiamo desiderio, intenzione e gesto. Per esempio: «Vorrei più tempo per me», «Scelgo di dare spazio a ciò che conta», «Martedì scrivo per dieci minuti dopo cena».
30–45 min	Usiamo ascolto e scrittura guidata. Ci chiediamo che cosa conta nel desiderio e quale qualità vogliamo coltivare.
45–60 min	Proviamo due formulazioni e scegliamo quella che esprime meglio ciò che vuoi fare.

Tra i due incontri

Rileggi la frase nei prossimi giorni e annota una situazione concreta in cui avrebbe potuto orientare una scelta.

Secondo incontro · 60 minuti

Creiamo la carta dell’intenzione

0–10 min	Riprendiamo la situazione annotata e osserviamo che cosa avrebbe reso più facile agire.
10–25 min	Rileggiamo la frase ad alta voce e la adattiamo alle parole che useresti davvero.
25–45 min	Scriviamo l’intenzione sul fronte. Sul retro scriviamo il primo gesto e precisiamo che cosa farai, quando e dove.
45–60 min	Scegliamo una versione realizzabile del gesto e decidiamo dove tenere la carta.

Da riprendere a casa

Tieni la carta a portata di mano. Dopo il gesto annota che cosa ti ha aiutato a compierlo.

Come proseguiamo in presenza

Il Cerchio delle Intenzioni in presenza

Puoi portare la tua carta e riprendere l’intenzione nella meditazione e nell’ascolto in gruppo, con condivisione facoltativa.

Informazioni e iscrizioni

segreteria@sirpnazionale.org · +39 333 806 1989

www.sirpnazionale.org