



CSB

## OBIETTIVO

Come trasformare la mente da peggiore nemica in migliore amica

# ESERCIZIO

## N° 3

PSICOLOGIA DELLA BHAGAVAD-GITA: DALLA PAURA ALL'AMORE

LA MENTE: OSTACOLO O AIUTO PREZIOSO?

OBIETTIVO:

## DOMANDE

Bhagavad-gita VI.6

*“Per colui che ha conquistato la mente, la mente è la migliore amica, ma per colui che fallisce nell'intento, la mente diventa la nemica peggiore.”*

Rifletti su questo shloka e quali ricordi evoca in te; trovi riscontro dal tuo vissuto o quello di altri che hai testimoniato?

## ESERCIZIO

- ✓ Quando hai agito in modo sotto l'influenza della mente reattiva?
- ✓ Quali sono state le conseguenze sul piano delle relazioni?
- ✓ Cosa ti ha ostacolato nel gestire e trasformare la tua carica emotiva?
- ✓ Col senno di poi, avresti potuto comportarti diversamente?
- ✓ Visualizza la circostanza e immagina come le cose sarebbero potuto andare diversamente, se...