

# Struttura del corso

## ISTRUZIONI

Veniamo adesso alla struttura del corso e alle istruzioni.

Il corso è diviso in quattro moduli, quattro blocchi che ho immaginato possano essere seguiti e meditati insieme, in modo completo, prima di passare al successivo.

Il tempo lo decidi tu, ma dal momento che si tratta di quattro semplici passi, il mio consiglio è di soffermarti su ognuno qualche giorno almeno, magari una settimana, senza fretta, lasciando il tempo ai concetti di essere sperimentati e sedimentati: Questo per non rischiare di tralasciare qualcosa o di viverlo in modo superficiale.

Ogni modulo contiene una parte di spiegazione in forma di video, in cui ti aiuterò a mettere a fuoco il pezzetto di strada su cui ti devi concentrare.

Troverai anche una o più meditazioni guidate, sia in forma video che di audio così da consentirti di fare il percorso completo anche nella tua coscienza. Anche la meditazione, più volte la fai meglio è.

Ci tengo a dirti che se non sei avvezzo alla pratica delle meditazioni non ti devi preoccupare, può addirittura essere meglio.

In sintesi si tratta di prendersi del tempo e riflettere, dopo essersi rilassati.

Le meditazioni che propongo in questo corso sono tutte guidate quindi non ti devi preoccupare di “fare” nulla più che ascoltare, troverai anche i concetti nelle dispense e potrai agevolmente passare dall’una all’altra per meglio radicarli.

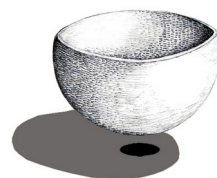
Il trucco infatti non è capire tutto al volo al primo ascolto, o alla prima lettura, ma piuttosto rileggere e riascoltare **più volte**.

Non ti devi preoccupare se qualche volta i pensieri ti porteranno via o, durante la meditazione, potresti addirittura addormentarti. Sarà sufficiente riprendere o ripetere qualche volta la meditazione, integrarla con il video di spiegazioni e la dispensa.

Se invece conosci già la meditazione, se sei già più esperto di meditazione, prova a lasciarti andare, cerca di non confondere le eventuali tecniche che già conosci con questo corso che di base non è altro che **una riflessione profonda**. Le meditazioni che propongo non contrastano con nessun metodo e possono facilmente essere integrate in una nuova routine.



**Comincia dalla prima meditazione: “\_Come meditare\_”.**



In allegato ad ogni modulo c'è una piccola dispensa e un allegato con qualche esercizio che ti aiuterà a far vivere questi concetti anche nel mondo “esterno” abbinando la pratica quotidiana alla meditazione.

Al termine di ogni modulo, poi, se lo vorrai, potrai scrivermi una mail con le tue considerazioni o dubbi. In questo modo potrò aiutarti a “ritagliare” meglio il corso sulla base delle tue necessità e aiutarti a trarne il massimo profitto.

