

GUIA DE REFLEXION
GUIA DE REFLEXIÓ
GUÍA DE REFLEXIÓN
GUIDE FOR REFLECTION
GUIDE POUR LA RÉFLEXION
GUIDA PER LA RIFLESSIONE

PAX DETTONI

GUIA DE REFLEXION.....	3
------------------------	---

GUIA DE REFLEXIÓ	6
------------------------	---

GUÍA DE REFLEXIÓN	9
-------------------------	---

GUIDE FOR REFLECTION	12
----------------------------	----

GUIDE POUR LA RÉFLEXION	16
-------------------------------	----

GUIDA PER LA RIFLESSIONE	20
--------------------------------	----

BIBLIOGRAFIA/ BIBLIOGRAPHY / BIBLIOGRAPHIE	23
---	----

ANOTACIONS BASIQUES ENTARA REFLEXION:

- ✕ Toti es èsters umans auem emocions, e es emocions son energia que mos conduís tara accion. Non i a emocions bones o dolentes, totes formen part de nosati, mès **NON ÈM ES NÒSTES EMOCIONS** donques podem gestionar-les e èster mèstres d'eres.
- ✕ Es **emocions son ua pòrta entath coneishement interior**. S'aprenem a **observar-les e a acceptar-les totes** (era respiracion conscienta ajude) desvoloparam era capacitat entà non quèir ena sua energia (per exemple, quan mos prene era ràbia poderam observar-la, acceptar-la e dilhèu decidir non comportar-mos agressivament).
- ✕ **Es nòsti pensaments desvelhen es nòstes emocions**, atau qu'es emocions pòden ajudar-mos a descubrir coma pensam e quini pensaments sus nosati madeishi o sus eth nòste entorn auem (per exemple, podem encuedar-mos gràcies a un atac de gelosia sentimentau, dera nòsta inseguretat personau e des nòsti complexès).
- ✕ **Nosati podem cambiar çò que pensam pr'amor que NON ÈM ES NÒSTI PENSAMENTS**. Era responsabilitat des nòsti pensaments ei SONQUE NÒSTA, donques ei tanben era nòsta responsabilitat coma mos sentem, e eth nòste benèster o felicitat. **Es unics mèstres dera nòsta vida èm nosati, en nòste interior i é tostemp era possibilitat de cambi**.
- ✕ Eth **DIALÒG INTÈRN** (parlar damb nosati madeishi) mos ajudarà en aguesta labor. Eth dialòg mos permet generar diferenti punts de vista deuant dera madeisha situacion, e dempús escuélher aqueth que mès mos convengue (çò que mos generarà major benestar).

- ✘ Se podem observar, acceptar, parlar e cambiar es nòsti pensaments (tanben es nòsti prejudicis), es nòstes emocions, e es nòsti desirs fisics podem díder qu'eth nòste **VERTADÈR ÈSTER non ei sonque es nòsti pensaments, n'es nòstes emocions, n'es nòsti desirs.**
- ✘ **Era Libertat nèish en aqueres milessimes de segon a on NOSATI (damb era Volontat deth nòste VERTADÈR ÈSTER) decidim qué pensam, coma actuem damb es emocions e desirs fisics que sentem.** Ei a díder, quan non esclavizam es nòstes paraules e accions a çò que diden es nòsti prejudicis o pensaments tòxics, o as nòstes emocions e desirs impulsius; mès son ath servici dera **VOLUNTAT DETH NÒSTE VERTADÈR ÈSTER.**

PREGUNTES ENTATH "TEATRE FÒRUM"

Se recomane nautes dòsi de sinceritat intèrna; non i a jutges en tònn interior se tu non vòs.

- ✘ Crees qu'ès un èster liure? Ès mèstre/a de tu madeish/a? Com arthenhen es personatges dera òbra convertir-se es èsters liures?
- ✘ Qui cres que mane ena tua vida? Com prenes es decisions? Les reflexiones o son impulsives? Ties en compde "çò qué dideràn" o seguisses eth tònn còr? Te jutges abantes o dempús de decidir? Com t'agradarie decidir? Laura e Inés tranformen es sues decisions pendent era òbra? Com?
- ✘ Quan te lhèues damb un mau dia o t'enfades fòrça per ua situacion, arthenhen cambiar era actitud o passes tot eth dia en tot arrossegat eth mau umor? Te planhes? De qui depen qu'eth tònn dia sigue un "bon dia"? Com pòs arthenhe'c? Quini conselhs li da eth psicòlòg a Pili en aquest aspecte tot hènnt us des lunetes?

- ✘ Cres qu'as prejudicis? Cres que supausen bèth obstacle ara ora de decidir? As deishat de hèr quauquarren que volies per prejudicis? Com arthenhen Inés des·hèr-se deth sònn judici/prejudici?
- ✘ Crees qu'ès un èster liure? Ès mèstre/a de tu madeish/a? Com arthenhen es personatges dera òbra convertir-se es èsters liures?
- ✘ Qui cres que mane ena tua vida? Com prenes es decisions? Les reflexiones o son impulsives? Ties en compde "çò qué dideràn" o seguisses eth tònn còr? Te jutges abantes o dempús de decidir? Com t'agradarie decidir? Laura e Inés tranformen es sues decisions pendent era òbra? Com?
- ✘ Quan te lhèues damb un mau dia o t'enfades fòrça per ua situacion, arthenhen cambiar era actitud o passes tot eth dia en tot arrossegat eth mau umor? Te planhes? De qui depen qu'eth tònn dia sigue un "bon dia"? Com pòs arthenhe'c? Quini conselhs li da eth psicòlòg a Pili en aquest aspecte tot hènnt us des lunetes?
- ✘ Cres qu'as prejudicis? Cres que supausen bèth obstacle ara ora de decidir? As deishat de hèr quauquarren que volies per prejudicis? Com arthenhen Inés des·hèr-se deth sònn judici/prejudici?
- ✘ T'as trobat en bèra ua situacion a on çò que vòs, çò que penses, çò que sentes e çò que dides ei contradictòri? A qué cres que se deu? Com metes orde en aquest conflicte interior? Qué hè Inés entà mèter orde "ena sua casa" e en sònn interior?

- ✘ Sabes identificar quan era pòur s'apodèrè de tu entà préner decisions? Cres qu'as deishat de hèr causes per pòur? Com pòs afrontar es tues pòurs? Per qui substituís Laura ara sua pòur?
- ✘ As artenhut es tòns sònis? Quini obstacles t'ac an impedit? Quina responsabilitat as tu? Ei enes tues mans trabalhar entà artenher-les? Com càmbie Pili ath long dera òbra?
- ✘ Escotes es tues pròpies opinions sus tu madeish/a? Son veus que t'animen o te descoratgen? Pòs hèr quauquarren entà cambiar-les? T'estimes e respèctes a tu madeish/a?

ANOTACIONS BÀSIQUES PER A LA REFLEXIÓ:

- ✘ Tots els éssers humans tenim emocions, i les emocions són energia que ens condueix a l'acció. No hi ha emocions bones o dolentes, totes formen part de nosaltres però **NO SOM LES NOSTRES EMOCIONS** per tant, podem gestionar-les i ser els amos d'elles.
- ✘ Les **emocions són una porta per al coneixement interior**. Si aprenem a **observar-les i a acceptar-les totes** (la respiració conscient ajuda) desenvoluparem la capacitat per no sucumbir a la seva energia (per exemple, quan ens envaeixi la ràbia podrem observar-la, acceptar-la i potser decidir no comportar-nos agressivament).
- ✘ Els **nostres pensaments desperten les nostres emocions**, així que les emocions poden ajudar-nos

a descobrir com pensem i quins pensaments sobre nosaltres mateixos o sobre el nostre entorn tenim (per exemple, podem adonar-nos gràcies a un atac de gelosia sentimental de la nostra inseguretat personal i els nostres complexos).

- ✘ **Nosaltres podem canviar el que pensem perquè NO SOM ELS NOSTRES PENSAMENTS**. La responsabilitat dels nostres pensaments en **NOMÉS NOSTRA**, per tant és també la nostra responsabilitat com ens sentim, i el nostre benestar o felicitat. **Els únics amos de la nostra vida som nosaltres, en el nostre interior està sempre la possibilitat de canvi**.
- ✘ El **DIÀLEG INTERN** (parlar amb nosaltres mateixos) ens ajudarà en aquesta labor. El diàleg ens permet generar diferents punts de vista davant de la mateixa situació, i després escollir aquell que més ens convingui (el que ens generi major benestar).
- ✘ Si podem observar, acceptar i canviar els nostres pensaments (també els nostres prejudicis), les nostres emocions, i els nostres desitjos físics podem dir doncs que el nostre **VERITABLE ÉSSER no és només els nostres pensaments, ni les nostres emocions, ni els nostres desitjos**.
- ✘ La **Llibertat neix en aquestes mil·lèsimes de segon en què NOSALTRES (amb la Voluntat del nostre VERITABLE ÉSSER)** decidim què pensem, com actuem amb les emocions i desitjos físics que sentim. És a dir no esclavitzem les nostres paraules i accions al que diuen els nostres prejudicis o pensaments tòxics, o a les nostres emocions i desitjos impulsius; sinó que están al servei de la **VOLUNTAT DEL NOSTRE VERITABLE ÉSSER**.

PREGUNTES DISPARADORES PEL “TEATRE FÒRUM INTERN”

Es recomana altes dosis de sinceritat interna; no hi ha jutges en el teu interior si tu no vols.

- ✕ Creus que ets un ser lliure? Ets amo de tu mateix? Què pots fer per aconseguir-ho? Com aconseguixen els personatges de l'obra convertir-se en éssers lliures?
- ✕ Qui creus que mana en la teva vida? Com prens les decisions? Reflexiones o són impulsives? Prens en compte “el què diran” o segueixes el teu cor? Et jutges abans o després de decidir? Laura i Inés transformen les seves decisions durant l'obra? Com ho fan?
- ✕ Quan t'aixeques amb un mal dia o t'enfades molt per una situació, aconseguixes canviar l'actitud o passes tot el dia arrossegant el mal humor? Et queixes? De qui depèn que el teu dia sigui un “bon dia”? Com pots aconseguir-ho? Quins consells li dona el psicòleg a Pili en aquest aspecte i fent ús d'unes ulleres?
- ✕ Creus que tens prejudicis? Creus que suposen algun obstacle a l'hora de decidir? Has deixat de fer alguna cosa que volies per prejudicis? Com aconseguix Inés desfer-se del seu prejudici/judici?
- ✕ T'has trobat en alguna situació on el que vols, el que penses, el que fas i el que dius és contradictori? A què creus que es deu? com poses ordre en aquest conflicte interior? Què fa Inés per posar ordre a “la seva casa” en el seu interior?

- ✕ Saps identificar quan la por s'apodera de tu per prendre decisions? Creus que has deixat de fer coses per por? Com pots enfrontar les teves pors? Per qui substitueix Laura a la seva por?
- ✕ Has aconseguit els teus somnis? Quins obstacles t'ho han impedit? quina responsabilitat tens tu? Està a les teves mans treballar per aconseguir-los? Com canvia Pili al llarg de l'obra?
- ✕ Escoltes les teves pròpies opinions sobre tu mateix? Són veus que t'animen o et desanimen? Pots fer alguna cosa per canviar-les? T'estimes i respectes a tu mateix?

NOTAS BÁSICAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ✕ Todos los seres humanos tenemos emociones, y las emociones son energía que nos conduce a la acción. No hay emociones buenas o malas, todas forman parte de nosotros pero **NO SOMOS NUESTRAS EMOCIONES** por tanto, podemos gestionarlas y ser dueños de ellas.
- ✕ Las **emociones son una puerta para el conocimiento interior**. Si aprendemos a **observarlas y a aceptarlas todas** (la respiración consciente ayuda) desarrollaremos la capacidad para no sucumbir a su energía (por ejemplo, cuando nos invada la rabia podremos observarla, aceptarla y quizás decidir no comportarnos agresivamente).
- ✕ **Nuestros pensamientos despiertan nuestras emociones**, así que las emociones pueden ayudarnos

a descubrir cómo pensamos y qué pensamientos sobre nosotros mismos o sobre nuestro entorno tenemos (por ejemplo, podemos darnos cuenta gracias a un ataque de celos sentimentales, de nuestra inseguridad personal y nuestros complejos).

- ✕ **Nosotros podemos cambiar lo que pensamos porque NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS.** La responsabilidad de nuestros pensamientos es SÓLO NUESTRA, por tanto, es también nuestra responsabilidad cómo nos sentimos, y nuestro bienestar o felicidad. **Los únicos dueños de nuestra vida somos nosotros, en nuestro interior está siempre la posibilidad de cambio.**
- ✕ **EL DIÁLOGO INTERNO** (hablar con nosotros mismos) nos ayudará en esta labor. El diálogo nos permite generar diferentes puntos de vista delante de la misma situación, y después escoger aquél que más nos convenga (el que nos genere mayor bienestar).
- ✕ Si podemos observar, aceptar y cambiar nuestros pensamientos (también nuestros prejuicios), nuestras emociones, y nuestros deseos físicos podemos decir que **nuestro VERDADERO SER no es sólo nuestros pensamientos, ni nuestras emociones, ni nuestros deseos.**
- ✕ **La Libertad nace en esas milésimas de segundo en que NOSOTROS (con la Voluntad de nuestro VERDADERO SER) decidimos qué pensamos, cómo actuamos con las emociones y deseos físicos que sentimos.** Es decir, no esclavizamos nuestras palabras y acciones a nuestros prejuicios o pensamientos tóxicos, o a nuestras emociones y deseos impulsivos. Sino que están al servicio de la VOLUNTAD DE NUESTRO VERDADERO SER.

PREGUNTAS DISPARADORAS PARA EL “TEATRO FORO INTERNO”

Se recomienda altas dosis de sinceridad interna; no hay jueces en tu interior si tú no quieres.

- ✕ ¿Crees que eres un ser libre? ¿Eres dueño de ti mismo? ¿Cómo logran los personajes de la obra convertirse en seres libres?
- ✕ ¿Quién crees que manda en tu vida? ¿Cómo tomas las decisiones? ¿Reflexionas o son impulsivas? ¿Tomas en cuenta “el qué dirán” o sigues tu corazón? ¿Te juzgas antes o después de decidir? ¿Cómo te gustaría decidir? ¿Laura e Inés transforman sus decisiones durante la obra? ¿Cómo lo hacen?
- ✕ ¿Cuándo te levantas con un mal día o te enfadas mucho por una situación, logras cambiar la actitud o pasas todo el día arrastrando el mal humor? ¿Te quejas? ¿De quién depende que tu día sea un “buen día”? ¿Cómo puedes lograrlo? ¿Qué consejos le da el psicólogo a Pili?
- ✕ ¿Crees que tienes prejuicios? ¿Crees que suponen algún obstáculo a la hora de decidir? ¿Has dejado de hacer algo que querías por prejuicios? ¿Cómo logra Inés deshacerse de su prejuicio/juicio?
- ✕ ¿Te has encontrado en alguna situación dónde lo que quieres, lo que piensas, lo que haces y lo que dices es contradictorio? ¿A qué crees que se debe? ¿Cómo pones orden en ese conflicto interior? ¿Qué hace Inés para poner orden en “su casa” en su interior?

- ✘ ¿Sabes identificar cuándo el miedo se apodera de ti para tomar decisiones? ¿Crees que has dejado de hacer cosas por miedo? ¿Cómo puedes enfrentar tus miedos? ¿Por quién sustituye Laura a su miedo?
- ✘ ¿Has logrado tus sueños? ¿Qué obstáculos te lo han impedido? ¿Qué responsabilidad tienes tú? ¿Está en tus manos trabajar para conseguirlos? ¿Cómo cambia Pili a lo largo de la obra?
- ✘ ¿Escuchas tus propias opiniones sobre ti mismo? ¿Son voces que te animan o te desaniman? ¿Puedes hacer algo para cambiarlas? ¿Te amas y respetas a ti mismo?

BASIC NOTES FOR REFLECTION:

- ✘ All human beings have emotions and emotions are energy that leads to action. There are no good or bad emotions, all of them are part of us. **WE ARE NOT OUR EMOTIONS** therefore we can manage and master them.
- ✘ **Emotions are a door to inner knowledge.** If we learn to **observe and accept them all** being conscious breathing of help, we develop the ability not to be overwhelmed by their energy, i.e. when we are invaded by rage we can observe it, accept it and may decide not to behave aggressively.
- ✘ **Our thoughts build our emotions**, so emotions can help us to discover how we think and what thoughts about ourselves or our environment we have. For example, by feeling sentimental jealousy we can come to realize that this is due to our own insecurity or complex).

- ✘ **We can change what we think** because **WE ARE NOT OUR THOUGHTS**. The responsibility for our thoughts IS ONLY OURS; therefore it is also our responsibility how we feel, our well-being or happiness. **We are the sole masters of our lives; within ourselves there is always the possibility for a change.**
- ✘ The **INNER DIALOGUE** -talking to ourselves- will help us doing this work. Self-dialogue allows us to generate different views of the same situation, and then choose the one suiting us better.
- ✘ If we can observe, accept and change our thoughts, prejudices, emotions and physical desires we can say that our **TRUE SELF is not only our thoughts, emotions and desires.**
- ✘ **Freedom is born within those milliseconds in which we decide (with the Will of our TRUE SELF) what we think and how we deal with our emotions and physical desires.** Thus our emotions and impulsive desires, our prejudices or toxic thoughts have not to enslave our words and actions. They have to be at service of our TRUE SELF.

KEY QUESTIONS FOR THE "INNER FORUM THEATRE"

We highly recommend an abundant dose of inner sincerity; there are no judges in your inner-self if you don't want.

- ✕ We highly recommend an abundant dose of inner sincerity; there are no judges in your inner-self if you don't want.
- ✕ Do you think you are free? Do you master yourself? How the characters of the play get to be free beings?
- ✕ Who do you think is the boss in your life? How do you take decisions? Are you reflective or impulsive? Do you take into account "what people think" or you do follow your heart? Do you judge yourself after or before deciding? How would you like to take decisions? Do Laura and Ines transform their decisions during the play? How?
- ✕ When you wake up feeling the day as a bad one or you get very angry about a situation, do you manage to change the attitude or you do spend all day dragging on the bad mood? Do you complain? Who makes your day being a "good day"? How can you achieve it? What advice does the therapist give to Pili in relation with these matter and using sunglasses?
- ✕ Do you think you've prejudices? Do you think they are an obstacle for your decisions? Have you ever stopped doing something you wanted because of a prejudice? How does Ines get rid of it?

- ✕ Have you found yourself in a situation where what you want, what you think, what you do and what you say are contradictory? Which do you think is the cause? How do you put order in this inner conflict? What does Ines to put order in "her home" within herself?
- ✕ Do you know how to identify when fear grips you when making a decision? Do you believe having sometimes stopped you from doing something because of fear? How can you face your fears? Who is the replacement for Laura's fear?
- ✕ Have you achieved your dreams? What obstacles have stopped you from it? What responsibility do you have? Is it in your hands to work for it? How does Pili change throughout the play?
- ✕ Do you hear your own opinions about yourself? Are they voices encouraging or discouraging you? Can you do something to change them? Do you love and respect yourself?

If you want to deepen into the subject readings by following authors are recommend: Victor Frankl, Annie Marquier, Miguel Ruiz, Eckhart Tolke, or Ken Wilber (among others)

NOTATIONS BASIQUES POUR LA RÉFLEXION:

- ✕ Tous les êtres humains ont des émotions et les émotions sont l'énergie qui mène à l'action. Il n'y a pas d'émotions bonnes ou mauvaises, elles font toutes partie de nous-mêmes, mais **NOUS NE SOMMES PAS NOS ÉMOTIONS**, pour tant nous pouvons les gérer et en être le maître.
- ✕ **Les émotions sont une porte à la connaissance intérieure.** Si nous apprenons à les observer et à toutes les accepter (la respiration consciente aide) nous pourrons développer la capacité de ne pas succomber à leur énergie ; par exemple, lorsque la rage nous envahit, nous pouvons l'observer et l'accepter pour décider de ne pas être agressif.
- ✕ **Nos pensées réveillent nos émotions** de façon que les émotions peuvent nous aider à découvrir comment nous pensons et quelles pensées nous avons sur nous-mêmes ou sur notre environnement, par exemple, dans un cas de jalousie sentimentale nous pouvons nous rendre compte que cela est dû à notre insécurité et à nos complexes.
- ✕ **Nous pouvons changer ce que nous pensons** car **NOUS NE SOMMES PAS NOS PENSÉES**. La responsabilité de nos pensées est à nous uniquement ; pour tant il est aussi notre responsabilité comment nous nous sentons ainsi que notre propre bien-être et bonheur. **Les seuls maîtres de nos vies, sommes nous-mêmes; toujours il y a la possibilité de changer.**

- ✕ **Le DIALOGUE INTERIEUR**, parler à nous-mêmes, nous aidera dans ce travail. Le dialogue nous permet de générer de différentes approches à une même situation, puis choisir celui qui convient le plus à notre bien-être.
- ✕ Si nous pouvons observer, accepter et changer nos pensées et préjugés, nos émotions et nos désirs physiques, alors nous pouvons dire que **notre VRAI SOI** n'est pas seulement que nos pensées, nos émotions et nos désirs.
- ✕ **La liberté naît dans la milliseconde dans laquelle nous décidons -avec la Volonté de notre VRAI SOI- ce que nous pensons, comment nous gérons nos émotions et désirs physiques.** C'est à dire, nos mots et actions ne sont pas esclaves de nos préjugés ou pensées toxiques, ni d'émotions et désirs impulsifs, mais ils seront au service de la **VOLONTÉ DE NOTRE VRAI SOI**.

QUESTIONS CLÉS POUR LE "THÉÂTRE FORUM INTÉRIEUR"

*Nous recommandons une abondante dose de sincérité intérieur ;
il n'y a pas de juges en vous, si vous ne le voulez pas.*

- ✕ Pensez-vous être libre? Êtes-vous maître de vous-même ? Comment les personnages de la pièce deviennent des êtres libres?
- ✕ Qui pensez-vous que commande dans votre vie? Comment prenez-vous de décisions? Avec réflexion ou impulsivement? Tenez-vous en compte «ce que les gens pensent» ou vous suivez votre cœur? Laura et Ines transforment leurs décisions pendant la pièce, comment?
- ✕ Quand vous vous réveillez de mal humeur ou si vous entré en colère à cause d'une situation, réussissez vous à changer d'attitude ou vous passez toute la journée en la traînant sans cesse? Vous vous plaignez? Qui a la responsabilité que votre journée soit une « belle journée? Comment pouvez-vous la changer? Quels conseils donne le psychologue à Pili à ce propos en utilisant de lunettes?
- ✕ Pensez-vous avoir de préjugés? Pensez-vous qu'ils peuvent être un obstacle à l'heure de décider? Vous vous êtes arrêté de faire quelque chose que vous vouliez à cause d'un préjugé? Comment Ines s'en débarrasse-elle?.
- ✕ Vous vous êtes trouvé dans une situation où ce que vous voulez, ce que vous pensez, ce que vous faites et ce que vous dites est en contradiction? Pourquoi pensez-vous qu'il est comme ça? Comment pouvez-vous mettre de l'ordre dans ce conflit intérieur? Qu'est-ce que Ines fait pour mettre ordre "dans la maison", dans soi-même?

- ✕ Savez-vous quand la peur vous saisit à l'heure de prendre une décision ? Croyez-vous vous être arrêté quelques fois de faire quelque chose que vous vouliez à cause de la peur ? Comment pouvez-vous faire face à vos peurs? Avec qui Laura remplace sa peur?
- ✕ Avez-vous atteint vos rêves? Quels obstacles vous ont arrêté? Quelle responsabilité avez-vous? Est-il dans vos mains de travailler pour vos rêves? Comment change Pili au long de la pièce?
- ✕ Ecoutez-vous votre propre opinion sur vous-même? Sont elles des voix qui vous encouragent ou bien découragent ? Pouvez-vous faire quelque chose pour les changer? Vous vous aimez et respectez ?

Si vous voulez approfondir le sujet, nous vous recommandons les lectures des suivants auteurs : Victor Frankl, Annie Marquier, Miguel Ruiz, Eckhart Tolke, or Ken Wilber (entre autres).

BREVI ANNOTAZIONI PER LA RIFLESSIONE:

- ✕ Tutti gli esseri umani hanno emozioni ed esse sono energia che conduce all'azione. Non ci sono emozioni buone o cattive, tutte fanno parte di noi, ma noi **NON SIAMO LE NOSTRE EMOZIONI** quindi le possiamo gestire ed esserne padroni.
- ✕ **Le emozioni sono una porta alla conoscenza interiore.** Se impariamo a osservarle e accettarle tutte (il respiro consapevole aiuta) svilupperemo la capacità di non soccombere alla loro energia. Per esempio, quando ci invade la rabbia se l'osserviamo e l'accettiamo, possiamo decidere di non comportarci in modo aggressivo.
- ✕ **I nostri pensieri suscitano le nostre emozioni**, di modo che le emozioni possono aiutarci a scoprire il nostro modo di pensare, i pensieri su noi stessi e quello che ci circonda. Per esempio, sentendoci sentimentalmente gelosi possiamo renderci conto che le cause vere sono la nostra insicurezza e complessi.
- ✕ **Possiamo cambiare quello che pensiamo**, perché **NOI NON SIAMO I NOSTRI PENSIERI**. La responsabilità dei nostri pensieri è solo nostra, quindi è anche nostra la responsabilità di come ci sentiamo, del nostro benessere o felicità. **Gli unici padroni della nostra vita siamo noi stessi; dentro di noi c'è sempre la possibilità di un cambiamento.**
- ✕ Il **DIALOGO INTERIORE** - parlare con noi stessi- ci aiuterà in questo lavoro. Con dialogo possiamo avere diversi punti di vista della situazione per scegliere quello che è meglio per noi.

- ✕ Se siamo in grado di osservare, accettare e cambiare i nostri pensieri, i nostri pregiudizi, le nostre emozioni e i nostri desideri fisici, allora si può dire che il **nostro VERO SÉ non consiste solo nei nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri desideri.**
- ✕ **La libertà nasce in quei millesimo di secondo in cui decidiamo, con la Volontà del nostro VERO SÉ, quello che pensiamo, come gestire le nostre emozioni e desideri fisici.** Ossia, non saranno i nostri pregiudizi o pensieri tossici, le nostre emozioni e desideri impulsivi a ridurre in schiavitù le nostre parole e azioni. Esse sono al servizio della **VOLONTÀ DEL NOSTRO VERO SÉ.**

DOMANDE CHIAVE PER IL "TEATRO FORO INTERIORE"

Si consiglia un'abbondante dose di sincerità interiore; non ci sono giudici in voi se non volete.

- ✕ Pensi di essere libero? Sei padrone di te? In quale modo i personaggi dell'opera diventano esseri liberi?
- ✕ Chi credi che comandi nella tua vita? Come fai a prendere decisioni? Riflettendo o impulsivamente? Prendi in considerazione "cosa pensa la gente" o segui il tuo cuore? Come vorresti decidere? Trasformano Laura e Ines le loro decisioni durante l'opera? Come?
- ✕ Quando ti svegli con il piede sbagliato o ti arrabbi molto per una situazione, riesci a cambiare d'atteggiamento o passi tutto il giorno di cattivo umore? Ti lamenti? Da chi dipende che la tua giornata sia una "bella giornata"? Come puoi ottenerlo? Qual è il consiglio dello psicologo a Pili, usando l'esempio degli occhiali da sole?

- ✕ Credi di avere pregiudizi? Sono un ostacolo per le tue decisioni? Hai smesso di fare qualcosa che desideravi a causa di pregiudizi? Come riesce Ines a sbarazzarsi dal suo?
- ✕ Ti sei trovato in una situazione in cui quello che desideri, quello che pensi, quello che fai e quello che dici sono in contraddizione? Perché credi che sia così? Come si fa a mettere ordine in questo conflitto interiore? Come fa Ines a mettere ordine in "casa sua", in se stessa?
- ✕ Sei consapevole quando la paura ti sopraggiunge all'ora di prendere una decisione? Pensi di aver smesso qualche volta di fare le cose per paura? Come puoi affrontare le tue paure? Con chi sostituisce Laura la sua paura?
- ✕ Hai realizzato i tuoi sogni? Quali ostacoli te l'hanno impedito? Che responsabilità hai tu? È nelle tue mani lavorare per realizzarli? Come si trasforma Pili durante l'opera?
- ✕ Ascolti le tue proprie opinioni su te stesso? Sono voci che t'incoraggiano o scoraggiano? Puoi fare qualcosa per cambiarle? Ti ami e ti rispetti?

Se si vuole approfondire il tema, si raccomandano le letture dei seguenti autori: Victor Frankl, Annie Marquier, Miguel Ruiz, Eckhart Tolle, or Ken Wilber (entro altri).

BIBLIOGRAFIA/ BIBLIOGRAPHY / BIBLIOGRAPHIE

Bisquerra, R. (coord.) (2011) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Frankl, V. (1997) *El hombre en busca de sentido último*. Barcelona: Paidós

Levy, N. (1999) *La Sabiduría de las emociones*. Buenos Aires: Debolsillo

Marquier, A. (2006) *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

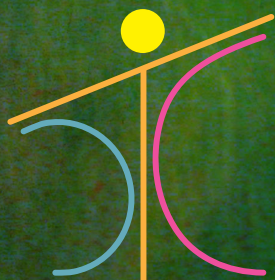
Marquier, A. (2006) *La libertad de Ser*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

Marquier, A. (2010) *El maestro del corazón*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga

Ruiz, M. (1997) *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano

Tolle, E. (2000) *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia

Wilber, K. (2006) *La pura conciencia del Ser*. Barcelona: Kairós.



Teatro de
Conciencia

www.teatrodeconciencia.org
Contacte: info@teatrodeconciencia.org