

IL PONTE IN/OUT

Scopri come collegare ciò che vivi dentro di te con ciò che esiste fuori di te per riscoprire un nuovo modello di vita.



Davide Tamanini

IL PONTE IN/OUT

PREFAZIONE

Stai leggendo questo ebook, ora, in questo preciso istante, nel luogo in cui sei.

Chissà quante cose sono accadute prima di questo momento.

Chissà cosa si è mosso perché tu fossi qui in questo momento a leggere questo testo.

Questo testo, su cui hai l'attenzione in questo momento, è qualcosa di esterno a te a cui accedi.

E' un ebook, un insieme di informazioni, parole e grafica che percepisci con i sensi preposti a conoscere e interpretare ciò che esiste fuori da te.

Contemporaneamente, proprio ora, mentre leggi queste parole, dentro te si muove un altro mondo.

Il tuo mondo interiore.

Fatto di pensieri, emozioni, sensazioni fisiche, emozionali, mentali.

Questo è quello che accade continuamente nella tua (e di chiunque) vita.

Due mondi che si contendono un unico tesoro: la tua attenzione.

Sono sicuro che, se ti chiedessi quale dei due mondi conosci meglio, avrei una risposta che va da “nessuno dei due” a “ho sempre l’attenzione a ciò che accade attorno a me” fino a “sono spesso ritirato su me stesso”.

In alcuni casi mi risponderesti “dipende dalla situazione”.

Ma pochissime persone diranno “entrambi”.

Siamo spesso, troppo spesso, dislocati su uno o l’altro estremo di una unica entità: la nostra vita.

Ma la vita che vivi è costituita da entrambi questi estremi.

Come congiungerli?

Quale strumento migliore di un Ponte?

Ecco, quello che troverai in questo manuale è questo.

Il valore di creare un Ponte tra ciò che esiste in te e ciò che è fuori di te per creare una nuova, potente e accogliente realtà di vita.

Insieme alla tecnica dell’Autobus e allo studio della presenza attiva, costituiscono un mezzo di crescita e consapevolezza che spero potrai integrare nella tua vita di ogni giorno, nel modo che desidererai!

Buona lettura e alla tua vita!

Davide

IL PONTE IN/OUT

(l'attenzione come stile di vita)

Un ponte è il tramite che collega due punti altrimenti scollegati.

Due rive di un fiume. Due poli di un contatto elettrico.

Anche nell'esperienza umana ci sono due poli.

Ciò che percepisco come "interiore".

Ciò che percepisco come "esteriore".

In ogni momento della tua vita ti trovi a vivere delle esperienze, delle situazioni, delle condizioni esterne a te e a vivere esperienze, situazioni, condizioni interne.

Creare un ponte tra queste due realtà separate (apparentemente) ti permette di avere una completa e totale consapevolezza di tutta la realtà che vivi.

In molte esperienze il collegamento è facile da provare.

Se mi cade una pietra su un piede (condizione esterna), vivo una sofferenza (interna).

Tuttavia non tutto si risolve qui. Perché l'esperienza interna è molto vasta.

Non è solo la sensazione fisica che provo. Ma è anche tutto ciò che dentro me si muove.

Emozioni. Ricordi. Paure.

Tutto questo incide notevolmente su come vivo l'esperienza e che esito ne avrò.

Nell'esempio di prima, ogni persona potrebbe avere una risposta diversa.

Qualcuno potrebbe sentire il dolore ma tenere duro e proseguire a camminare nonostante la sofferenza. Qualcosa dentro di lui gli dice che non è giusto lamentarsi o fermarsi e che non è un bambino e ci penserà a fine giornata a valutare eventuali conseguenze.

Un'altra persona potrebbe invece vivere un mondo completamente differente.

Potrebbe andare in ansia, impaurito dal rischio di

compromissioni, sentire più dolore di quello che realmente prova, decidere subito di non andare al lavoro e mettersi a letto chiedendo agli altri di curarlo e compatirlo.

Una situazione ancora differente potrebbe essere leggere la realtà a seconda di ciò che noi crediamo o temiamo.

Capita tutti i giorni ad esempio di interpretare le informazioni e gli eventi per cercare di avvalorare le proprie tesi o smontare tesi diverse.

Un esempio semplice: la persona gelosa vede segni di tradimenti anche dove non ci sono.

E molto spesso l'ansia che crea nelle persone li porta e rimanere abbandonati (e quindi a credere che davvero il/la partner aveva qualcun altro) oppure a essere effettivamente traditi.

In casi opposti invece, c'è chi tende a idealizzare alcune persone e a non vederne eventuali difetti. Salvo poi sentirsi delusi per le "inaspettate" conseguenze.

Il ponte IN/OUT va costantemente verificato. La verifica è la pratica e la comunicazione. La comunicazione in fondo non è altro che un diverso tipo di pratica.

I risultati del ponte IN/OUT vanno sottoposti a verifica perché, per quanto veri nel momento presente, non è detto che siano reali , cioè adatti PER il momento presente e per le scelte in atto.

Facciamo un esempio.

Mettiamo che sono davvero molto stanco, ho finito una giornata lavorativa non proprio entusiasmante, torno a casa e c'è mia figlia che piange.

Che faccio?

Mi ascolto e sento quali verità emergono.

Ecco, potrebbe essere che dal ponte IN/OUT emerga chiaramente la stanchezza, perché in quel momento è più forte di qualunque altra cosa. Anche se è una verità transitoria, in quel momento la percepisco come totalizzante. Una verifica può aiutarmi a ridimensionarla e a far emergere la verità della vita che ho scelto. A quel punto posso scegliere quale verità rendere vera, con l'azione.

Scendo nel dettaglio.

Sono stanco e mia figlia piange. Mi ascolto e scopro che sono davvero stanco e stufo.

Ne parlo con un amico, il quale mi dà un bel calcio in culo - metaforicamente parlando, eh? - e mi ricorda che sono padre e che della mia stanchezza a mia figlia non frega un accidente. Che se volevo farmi i cavoli miei bastava non scegliere di essere padre.

A quel punto, ho verificato che seguire la verità “sono stanco, me ne frego” non è reale, cioè non è adatto per la mia situazione attuale e per le scelte che ho fatto.

La stanchezza mi passa?

No.

Però scelgo di agire la verità “sono padre” in ogni caso.

Questo fa tutta la differenza del mondo.

Immagino che ora le rotelle ti stiano frullando. La risposta è Sì. Quella volta che, quella modalità che usi, quelle incomprensioni possono essere dovute a una carenza di connessione tra i due estremi IN e OUT.

Tanta attenzione su di te, tanta attenzione sulla vita

Come uscirne?

Tanta attenzione su di te, tanta attenzione sulla vita abbiamo detto.

Una bella frase ad effetto ma che, se non calata nella realtà, manca completamente al suo significato ultimo: essere parte del corretto stile di vita che può portarti a realizzare una vita piena e soddisfacente!

Essenzialmente significa riuscire a tenere attenzione contemporaneamente a ciò che vivo e ciò che provo. Ma soprattutto essere al centro di questi due estremi.

Tecnicamente si tratta di una doppia dislocazione dell'attenzione e è più complessa di quel che sembra. Il processo giusto implica non solo prendere atto (cioè cogliere con la propria attenzione ciò che succede) ma anche mettere in relazione i due punti e dargli un significato.

Per chi?

Ovvio, per TE!

E' uno dei mezzi più potenti per arrivare a ciò che possiamo definire "la verità di te".

Detto in altro modo: è l'unico modo per far sì che tu sia al centro di tutto ciò che ti riguarda.

Il trucco? Non c'è.

Si tratta di usare alcune risorse che già hai e fare pratica.

Se all'inizio ti sentirai ridicolo o ti sembrerà difficile, non preoccuparti, è normale. Non siamo stati abituati a farlo. Ma è un processo naturale quindi, dopo un po', diventerà automatico

Essenzialmente si tratta di educare l'attenzione a restare dove tu vuoi che stia.

Ecco, fissa la parola chiave: ATTENZIONE.

Perché qui hai il primo grande strumento.

Ne abbiamo parlato in lungo e in largo, soprattutto nel webinar *“il cecchino buono che può salvare la tua vita: l'attenzione”* (che ti invito a rivedere!).

Essenzialmente ripetiamo alcuni elementi presi proprio dal webinar:

L'attenzione: alcune caratteristiche chiave

L'attenzione può essere definita come l'organo di senso dell'individuo.

Così come il corpo conosce coi 5 sensi, la mente conosce con il pensiero logico e razionale, così l'individuo, cioè quella parte di noi che è consapevolezza, conosce grazie all'attenzione.

In che modo?

E' semplice: diventiamo consapevoli di una cosa solo se vi poggiamo l'attenzione.

L'attenzione è il modo con cui conosciamo la realtà. Crea un vero e proprio ponte fra noi e l'oggetto esperito. Senza attenzione su un oggetto, quell'oggetto esiste nella realtà oggettiva, ma non esiste nel campo della nostra consapevolezza.

Per cui, di fatto, è come se non esistesse.

L'attenzione è perciò il veicolo della consapevolezza.

Non possiamo essere consapevoli senza attenzione.

Ecco il perché del ponte IN/OUT. Senza attenzione su di noi e sull'esterno, non possiamo essere consapevoli né di noi, né di ciò che è esterno a noi, né della risposta emotiva che l'esterno produce in noi.

L'attenzione serve quindi a conoscere la realtà.

Solo conoscendo la realtà possiamo scegliere e guidare le azioni. Possiamo scegliere e agire SOLO dove abbiamo attenzione.

Scelta e azione ci permettono di creare la realtà e di perseguire i nostri sogni, obiettivi e fini della vita.

Di fatto, tutto questo avviene perché siamo diventati consapevoli della realtà esterna. Essere consapevoli significa che l'oggetto di attenzione non è più altro o separato da me, ma è parte di me, è parte della mia stessa realtà.

Dopo la consapevolezza ci può essere la conoscenza, poi la scelta e poi l'azione.

Quindi, ogni intervento concreto sulla realtà è successivo all'attenzione che diamo alle cose.

Per questo è importantissimo cominciare a guidare l'attenzione.

A questo punto è utile capire alcune qualità dell'attenzione.

La prima: l'attenzione è SEMPRE accesa.

L'attenzione è come un faro sempre puntato su qualcosa, che noi lo vogliamo o no. Capisci cosa significa?

Che noi creiamo sempre una qualche realtà, anche se non ne siamo coscienti.

Questo implica che se non guidiamo noi l'attenzione, questa va dov'è attirata, dov'è più comodo, dov'è più facile in quel momento.

Se non ho il controllo dell'attenzione, la realtà che creo non sarà sotto il mio controllo. Non sarò determinato dalle mie scelte, ma da quelle degli altri, dalle circostanze, da tutto ciò che chiamiamo caso, fortuna, o sfortuna.

La seconda: l'attenzione è una risorsa limitata. Non ne abbiamo per sempre. Possiamo aumentare la capacità di dare attenzione, ma non possiamo darla a ogni cosa. Non possiamo mantenerla accesa allo stesso livello per tutta la giornata.

Capisci che significa?

Che se l'attenzione sfugge e non è guidata ed è pure in quantità limitata, il rischio è di non averne più a disposizione quando si cerca di dirigerla in modo consapevole.

E' utile quindi imparare a dirigere l'attenzione e scegliere a cosa vogliamo darla e cosa no. Se dirigiamo l'attenzione possiamo creare la realtà che desideriamo, se ce la facciamo sfuggire invece subiamo gli eventi.

Ora, spero ti sia un po più chiaro perché è così importante gestire la propria attenzione e saperla riporre correttamente dove serve!

Una volta che hai in mano la tua attenzione, va curata e disciplinata.

Iniziamo a orientarla nel nostro famoso ponte IN/OUT.

Però non abbiamo detto la cosa più importante. A cosa serve il ponte IN/OUT?

Semplice. Serve per scegliere.

Serve per avere chiarezza di cosa è giusto per te e maturare scelte coerenti con la verità di te.

Senza questi parametri di conoscenza, le scelte che facciamo non sono nostre.

Scegliamo a caso ciò che attira di più la nostra attenzione del momento, a prescindere che sia qualcosa di reale e realizzante per noi stessi.

Per rendere reale tutto questo abbiamo codificato tre elementi di base che, grazie alla nostra attenzione, potranno darci i parametri indispensabili per definirli.

Chi sei TU comincia a essere meno distante e fumoso. L'attenzione è lo strumento che ti consente di avere sempre più intimità e conoscenza di ciò che senti e vivi. E apre quindi le strade a capire quali direzioni prendere, che scelte fare, con chi e quindi a definire correttamente i parametri per IL VIAGGIO fantastico che parte da te e arriva verso le mete che ti esprimono completamente.

I TRE PILASTRI DEL PONTE IN/OUT

Questo ponte di attenzione si sorregge su tre pilastri fondamentali che costituiscono il processo di ascolto e comprensione di sé.

- Ascoltarsi
- Conoscerci
- Riconoscersi

Prima di analizzarli uno per uno, però, bisogna conoscere un elemento senza il quale questi tre atti interiori non possono esistere.

Stiamo parlando dell'accettazione.

I'ACCETTAZIONE: Le fondamenta dei pilastri

E' il presupposto necessario per mantenere in vita il ponte.

Ed è la fondazione su cui possiamo erigere i nostri tre pilastri.

Cosa significa accettare?

Si tratta semplicemente dell'abilità di prendere atto della realtà senza rifiutarla e senza interpretarla.

E' quella condizione che provo quando dentro di me sento "Sì, questa è la realtà che vivo in questo momento".

In ogni passaggio, ma anche in tutti quelli che incontreremo, è fondamentale l'accettazione.

Possiamo definire l'accettazione una cross-ability, perché si infila come il prezzemolo dappertutto. In pratica, non c'è step che non implichi l'accettazione.

Molti passaggi sono semplici e quindi l'accettazione è scontata, altri richiedono una consapevolezza e una presa di posizione decisa in tal senso.

L'accettazione è come una scala. Si tenta di accettare quello che emerge e se non si riesce, si scende via via fino a trovare la prima cosa che si riesce ad accettare, fosse anche "non riesco ad accettare un cavolo di niente!". Quella è la base personale da cui partire per migliorare l'abilità di accettazione.

Non si tratta quindi di farsi andar bene le cose, subire o piegarsi alla realtà.

E' solo vederla, senza ritrarsi e senza interpretarla.

Accettare è un atto passivo. Non presuppone azioni, interpretazioni, giudizi. Queste cose vengono dopo.

Prima accetto. Poi interagisco.

Semplice no?

Purtroppo no.

Non siamo abituati a accettare.

Eppure senza accettazione non creiamo una relazione con noi stessi, con gli altri, con le esperienze della vita.

Esempio pratico.

Ti trovi nella condizione di dover parlare davanti a 1.000 persone.

Dentro ti si muove il mondo! Tensione, terrore, dubbi.

La prima cosa da fare è accettare: prendere atto di quello che c'è.

Non interpretare o giudicare. semplicemente prendere atto.

Cioè mi ascolto (primo pilastro) e semplicemente guardo cosa mi succede.

Non mi ritiro. Non cerco di fare altro.

Accetto che questa è la realtà del momento.

Puoi dirti “ok, accetto che in questo momento sono in tensione, terrorizzato e dubito di farcela”.

Questo costruisce una relazione con ciò che esiste in quel momento.

Da questa relazione potrai iniziare una scoperta di questo sentire e quindi interagirvi.

La “trappola” dell’accettazione.

L’accettazione è un’abilità umana, che non ha accezioni negative. Non esiste un’accettazione disfunzionale. L’accettazione è SEMPRE un’ottima cosa.

Tuttavia, esistono anche le interpretazioni dell’accettazione. Le nostre personali modalità di intendere l’utilizzo di questa abilità. Le interpretazioni sono deleterie di sicuro!

Ce ne sono due in particolare:

- Il dovere di accettare
- evitare di fare

Spesso le persone la sentono come un dovere. Devo accettare, il che è una contraddizione in termini (cioè, è vero che per passare da A a B è necessario accettare, ma non è un dovere morale che uno si può imporre).

Nella nostra società del fare e del dovere, anche il verbo accettare, quando non è visto come un anatema, non è esente da distorsioni.

La più importante è quando qualcuno vi dice: “ per fare questa cosa DEVO imparare ad accettare...”

Il dovere è una parola usata spesso a sproposito. In questo caso lo è del tutto.

Il dovere in questo caso implica che ti sforzi di fare qualcosa che non sei in grado di fare.

In pratica, pratici un'azione di forzatura sull'accettazione, che è totale apertura e abbandono. E' un controsenso.

Equivale a cercare di accelerare frenando.

Non esiste il dovere di accettare.

Si può scegliere di accettare. Si può tentare di accettare. Accettando che qualsiasi sarà il risultato, si tenta di accettarlo.

Dovere accettare significa che se non riesci ti senti in colpa, sbagliato, inadeguato. Bella accettazione proprio!

All'altra estremo, troviamo la visione orientale, o meglio la versione occidentale della versione orientale. Io penso che sia nata esattamente in contrasto al dover essere.

Accettare la realtà così come significa che le cose vanno bene così come sono. Il che è vero. E quindi, se tutto va bene così, non c'è bisogno di fare niente per stare bene. Vivere bene, essere felici, è solo apertura e contemplazione di ciò che c'è.

Ecco...questo secondo me va meno bene.

Perché, volenti o nolenti, siamo creature profondamente calate nella realtà e la realtà è in divenire. E anche noi siamo in divenire. Uscire dal guscio significa far parte in modo attivo di questo divenire. Qualcuno disse: "La realtà è perfetta così com'è. Ora che lo sai, migliorala". Non ricordo chi fosse, ma rende l'idea.

Se non lo fai ma attui delle risposte automatiche,

saranno quelle sensazioni a decidere per te che strada fare.

Vediamo ora nel dettaglio i tre pilastri del ponte.

Ascoltarsi (riconoscere le proprie comunicazioni interiori)

[porto l'attenzione dentro e "osservo" cosa c'è]

Requisito primo per poter scegliere e definirsi è conoscersi: posso "maneggiare" qualcosa che non conosco o che conosco parzialmente?

Farlo significa fermarsi a dei pregiudizi.

Se dovessi valutare il cibo solo dal suo aspetto probabilmente scarterei molte pietanze perché il colore non mi piace, l'aspetto ricorda qualcosa di brutto, o l'odore è troppo acre.

Approfondendo la conoscenza, però, potrei scoprire che quell'alimento ha dei principi nutritivi fondamentali oppure in cottura perde il sapore che non mi piaceva, che magari può essere utile per tenere lontano alcuni insetti fastidiosi.

La conoscenza, quindi, mi permette di migliorare la possibilità di valutazione e di valorizzare gli aspetti positivi che potevano essere prima nascosti.

Anche quando si porta l'attenzione su se stessi è importante attivare un processo di conoscenza: spesso ci sono molte cose che non vediamo o che vediamo velate e distorte e che modificano la nostra conoscenza

di noi stessi (ma anche la percezione che abbiamo degli altri, della vita, delle dinamiche dell'esistenza).

Un aspetto primario per questa esplorazione personale riguarda il panorama interiore. Un mondo immenso che, seppur sia impalpabile, è tanto concreto quanto il panorama fisico-estereiore.

Purtroppo, seppur questa componente sia parte di noi di natura, nessuno ci insegna ad avere un rapporto equilibrato con il nostro lato interiore.

La conseguenza è che difficilmente sviluppiamo la capacità di cogliere i messaggi che il nostro mondo mentale, emotivo e fisico-interiore ci manda: perdiamo una parte importante di noi stessi e non riusciamo, quindi, a creare una vita che ci rispecchi completamente.

Se sono sempre stato abituato a guardarmi in uno specchio deformante, sarò convinto di essere strutturato come l'immagine che conosco.

E quella sarà l'immagine che porterò nel mondo!

Spesso a ciò conseguono comportamenti inadeguati: non sapendo esattamente che direzione prendere ci sentiamo confusi e alla deriva o, all'opposto, ci ostiniamo in direzioni che, alla fine, risultano molto distanti da ciò che vorremmo.

Risultato: siamo insoddisfatti (anche quando raggiungiamo degli alti risultati).

Seppur tutto sembra apparentemente andare bene, sotto sotto qualcosa "trema".

Imparare ad ascoltare (e poi tradurre) i messaggi interiori rappresenta un primo passo verso la conoscenza di sé.

È lo strumento che permette di scandagliare i fondali della conoscenza di sé e che attiva un processo di valutazione reale: **se conosco, posso comprendere e accettare; se conosco posso comprendere chi sono e dove andare.**

E quindi effettuare scelte che mi realizzano.

Seppur questa capacità non sia stata coltivata è possibile ristabilire un rapporto con le nostre percezioni.

L'obbiettivo di ascoltarsi è proprio questo. Imparare ad ascoltare le proprie comunicazioni interiori, riconoscerle e comprenderle.

Conoscersi

Conoscersi è un atto fondamentale della scoperta di sé.

Per poter valutare un oggetto, una situazione, una persona necessito di informazioni e solo dopo averle raccolte posso farmi un'idea di ciò che sto sperimentando.

Attraverso la conoscenza entro in relazione con ciò che è diverso da me ma, allo stesso modo, con me stesso.

Ascoltando il mio sentire posso esplorare il mio mondo interiore e raccogliere così informazioni utili su di me:

che emozioni provo, cosa mi piace, cosa mi spaventa, cosa credo, cosa desidero...

La difficoltà sta nella “qualità” delle informazioni che posso collezionare: alcune informazioni sono corrette, alcune altre possono essere corrotte da vari fattori (credenze, pressione culturale e sociale, modelli relazionali acquisiti, paure ecc..).

Riconoscersi

Per ottenere un risultato veritiero in questo processo necessitiamo di un ulteriore “filtro”:

E' perciò importante ascoltarsi nel processo di conoscenza di sé, utilizzare quindi le proprie comunicazioni interiori cercando di separare ciò che è “mio” da ciò che non lo è. Questo significa riconoscersi: dopo essermi ascoltato, e conosciuto, riconosco ciò che ho conosciuto come parte di me (sono io?) o come esterno da me - assunto -.

Il processo completo, quindi, è: ascolto, conosco e riconosco.

Senza dimenticare di aver acceso l'interruttore dell'accettazione su ON!

Essere certi di ciò che è una mia verità spiana la strada alla possibilità di essere più chiari nella vita: mi sono ascoltato, ho acquisito delle informazioni e le ho scremate maturando maggiore conoscenza di me: posso darmi delle direzioni più definite!

Da questa nuova posizione posso scegliere nuove rotte: metto in campo le qualità utili per essere più fedele a me e a ciò in cui mi riconosco.

Riconoscere, inoltre, comprende sia l'atto di discernere (sono io, non sono io/ mi rispecchia, non mi rispecchia) sia quello di avere più chiarezza del mio valore o delle mie debolezze: maturo un maggiore senso di realtà e posso capire come procedere per migliorare (es: Ho una buona abilità di relazione potenziale ma non la sfrutto appieno → cerco una possibilità di “allenare” l'abilità di relazione sopita: mi iscrivo ad un club interessante e mi impegno a scambiare opinioni...).

Conoscersi e riconoscersi sono passi fondamentali per essere conscio di cosa mi rappresenta, di ciò che esprimo o trattengo, dei miei modi di fare e di relazionarmi.

Molto importante è riconoscermi anche per quello che mi appare “brutto” di me; mi accetto per ciò che sono, esprimo o rappresento in questo momento. Se affronto questo atto senza giudizio posso scoprire che alcune certezze che ho su di me non sono, in fondo, così vere o così inaccettabili come di solito credo.

NOTA:

Sempre in tutte le fasi, ma soprattutto nel riconoscersi, niente è più potente, scremante e velocizzante della comprensione, quindi di una comunicazione impostata su criteri funzionali.

Perché è in grado di tirare fuori il sentire da chi l'ha occluso e di smascherare le trappole di chi sente troppo e crede ciecamente al suo sentire del momento (sentire auto-referenziale).

Un altro metodo è mettere in pratica, il prima possibile, quel sentire.

Si mette alla prova e si vede come si sta in quella pelle.

Sentire di essere qualcosa e poi non metterlo in pratica è una condizione fortemente distonica e potenzialmente sofferente.

E siccome non la sopportiamo, il sentire non realizzato non dura per sempre e si ritira. E bisogna rifare daccapo.

La domanda per ascoltarsi è: “ c'è qualcosa dentro di me che si muove?”

La domanda per conoscermi è: “cos'è questa cosa?” (un'emozione, un ricordo...)

La domanda per ri - conoscermi è: “questa cosa, sono io/è mia? Questa cosa mi aiuta o non mi aiuta a realizzarmi, conoscermi o esprimermi?”

Ti ringraziamo per aver preso parte a questa grande sfida!

Oltre ai contenuti di questo corso e dei suoi manuali/ video, ti invitiamo a approfittare di tutte le risorse che dedichiamo a chi vuole migliorare la sua vita!

Leggi il blog www.crescitalibera.com per accedere a decine e decine di articoli dedicati al miglioramento della tua vita!

Iscriviti al gruppo chiuso "Eroi del Quotidiano" su Facebook per trovare altre persone interessate alla crescita in un contesto di comprensione e condivisione.

Puoi seguire il nostro canale YouTube CrescitaLibera

Note e riferimenti:

Tutto il materiale contenuto in questa edizione è da considerarsi parte integrante del corso di studio “MIC PREMIUM” o “LA TECNICA DELL'AUTOBUS” ideato e realizzato da Davide Tamanini e Matteo Saltori.

E' vietata la riproduzione anche parziale se non previo accordo con gli autori.

Per informazioni o segnalazioni:

info@crescitalibera.com

IL PONTE IN/OUT

Questo testo è parte integrante del percorso in membership “La tecnica dell’Autobus”, è un testo formativo e non è da considerarsi come edizione letteraria.

I contenuti, se non diversamente specificato, sono di proprietà di Davide Tamanini e/o Matteo Saltori.

Non è consentita la riproduzione del contenuto né in parte né in toto se non dopo esplicito consenso dell’autore o degli autori.

Viene concessa la possibilità di condividere piccoli estratti di questo manuale sui social in caso di brevi citazioni e con la cortese attenzione di citare la fonte.