



Caratteristiche del percorso di crescita interiore.

Nel cammino della “**ricerca del Sé**” cerco esperienze per andare verso una consapevolezza più grande di me stesso, per capire chi realmente sono. La *parola* ed il *silenzio* sono due miei alleati che collaborano sinergicamente per favorire la scoperta che attendo di poter vivere.

Durante la meditazione (silenzio) espando più profondamente dentro me stesso la percezione del mio essere. La mente si unisce al cuore, che rappresenta simbolicamente il luogo dove mente, corpo, e spirito, convergono nel Vero Sé della persona. L’esperienza di percepire me stesso in un modo più ampio è difficile da contenere e da comprendere, ma l’esperienza fatta rimane comunque dentro me stesso a portata di mano della mia coscienza per essere poi utilizzata nella vita reale, senza che io possa sempre comprendere il collegamento tra vita reale e vissuti meditativi.

Durante la elaborazione cosciente del lavoro psicoterapeutico (parola) la possibilità che io possa incontrare ad un livello più cosciente i vissuti emersi dal profondo di me stesso come sintesi dei miei bisogni fisici, mentali, e spirituali, aumenta in conseguenza di una percezione di me stesso più completa.

Nel lavoro terapeutico individuale, relazionale, o di gruppo (Gruppo Sales) si verificano tutti gli eventi utili per la mia crescita interiore, che per avvenire ha bisogno di **intimità, attaccamento, appartenenza, rispetto, empatia, confronto, guida, sostegno.**

Scoprire “chi io realmente sia” ed avere la forza di cambiare la mia vita, significa che riesco finalmente ad accettare che la realtà esterna è un contesto dove posso vivere nonostante la mia unicità, e dove la mia unicità è meravigliosamente “parte di un tutto armonico”.

Scoprire “chi realmente sia” e avere la forza di **fare la mia vita** significa realizzare lo scopo della mia nascita.

Una terapia che non converge verso questo obiettivo, non può produrre una reale guarigione dalla mia sofferenza più vera e più profonda.