

E-BOOK

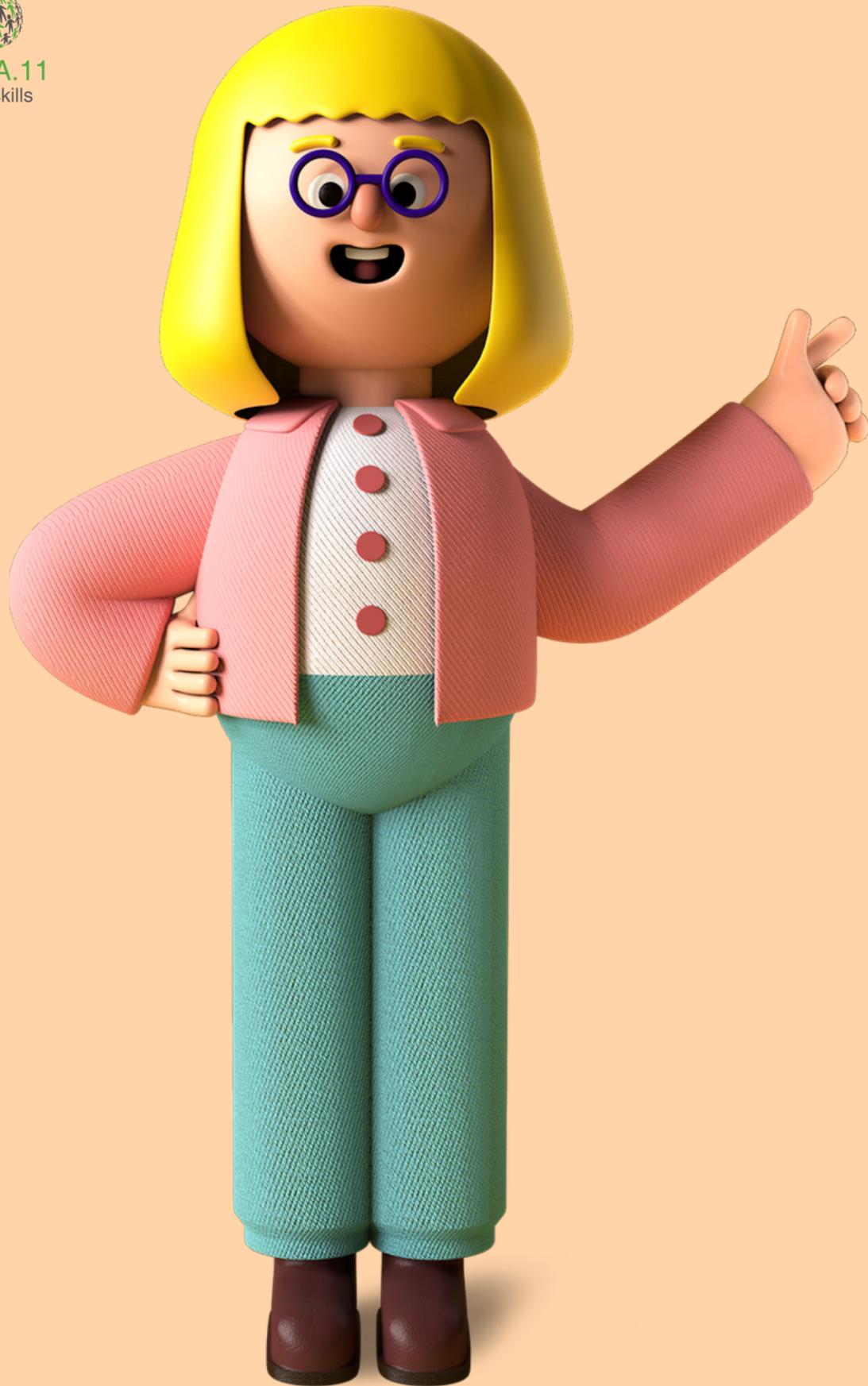
N°

1

1° ACCORDO TOLTECHI

24 Dicembre 2020





I QUATTRO ACCORDI TOLTECHI

1. Essere impeccabile con la tua parola.
2. Non prendere nulla personalmente.
3. Non fare ipotesi.
4. Fai sempre del tuo meglio.



Accordo

1. ESSERE IMPECCABILE CON LA TUA PAROLA

Come già tutti sappiamo le parole fanno ferire e anche fare molto male. Occorre imparare ad usarle nel modo giusto, usarle per condividere parole e pensieri d'amore e pace. Come una spada a doppio taglio può creare mondi magnifici, oppure distruggere tutto.

Quando usiamo le parole dobbiamo pensarle, immaginarci che il significato che hanno per noi, non è necessariamente il significato che l'uditore vi attribuirà.

Non pensiamo di sapere sempre l'esatto significato della parola, perché quella assume significati diversi per ogni persona che la pronuncia e che la ascolta. Ecco perché è importante allenarsi a dialogare, a CHIEDERE i significati, ad andare a fondo.

La parola impeccabile, detta bene, pesata e pensata, crea bellezza, armonia, comunione. A seconda di come la usiamo la parola ci renderà liberi o schiavi. Se ci abbandoniamo all'ira e all'odio e con le nostre parole inviamo veleno emozionale verso altre persone, parole spregevoli, spiacevoli e cattive, stiamo usando la nostra parola PRINCIPALMENTE contro di noi.

Perché noi stiamo alimentando il nostro animo di cattiveria e ira. Perché mandiamo all'altro cattiveria e ira che prima di tutto è dentro di noi e non riusciamo a contattarla. Così la attribuiamo all'altro. Se invece le nostre parole esprimono rispetto ed amore creeremo attorno a noi armonia e serenità e soprattutto attireremo positività ed emozioni piacevoli. L'impeccabilità della parola può guidarvi verso la libertà personale, verso il successo e l'abbondanza. Può togliervi la paura e trasformarla in gioia e amore.





ESERCITATI

Riassumi qui sotto con le tue parole cosa significa per te il Primo Accordo Toltechi che hai letto fin qua, così lo fisserai nella tua memoria. Scrivere è uno strumento potente del nostro apprendimento.



IMMAGINA

Prova a immaginare...prendi un oggetto, una fotografia, una citazione, un simbolo che ti ricordi in modo particolare il primo accordo e disegnalolo o incollalo qui sotto. Puoi anche scrivere il nome di una persona che pensi lo utilizzi particolarmente bene e che sia un esempio per te.



CRITICHIAMO

Prova a scrivere (con sincerità) un elenco di persone che tendi a criticare o di cui ti lamenti spesso. Specifica poi i motivi per cui le critichi, che cosa ti infastidisce di loro. Poi rispondi alle domande sotto.



Persona

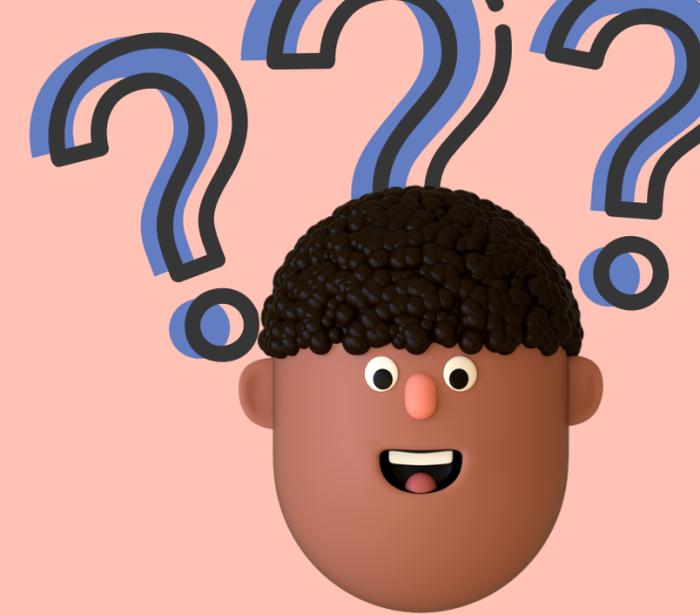
Critica

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DOMANDE

(Puoi rispondere a queste domande riferendoti ad una persona in particolare della tua lista, o a tutte, se vuoi esercitarti maggiormente)



1- Quando critichi X, che emozioni provi?

2- Se dovessi provare ad immaginare cosa criticherebbe di te X, cosa pensi che direbbe?

3- Prova a fare un elenco di ALTRI motivi per cui X si comporta così (esci dal tuo punto di vista e prova a vestire i suoi panni. Trova più ragioni possibili che puoi per GIUSTIFICARE il suo comportamento. "Forse fa così perché ha avuto una brutta giornata, forse fa così perché ha avuto quell'esperienza che l'ha segnato...)

4- Ora che hai immaginato le possibili altre giustificazioni al comportamenti di X, come stai? Cosa provi?

5- Cosa pensi di poter fare nei confronti di X per iniziare ad "accettare" il suo comportamento o lentamente avvicinarti a lui nonostante le cose che ti infastidiscono di X?





SU DI TE

Prova in questa tabella ad elencare le critiche che fai a te stesso ed in che ambito.

Ambito	Critica
Lavoro	
Comportamento	
Salute...	



DOMANDE

1- Quando ti critichi riguardo a X, che emozioni provi?

2 - Se dovessi dare un punteggio ad ogni critica, quanto ritieni che sarebbe importante da 1 a 10 migliorare in quello specifico ambito e spiega il perché di quel punteggio (sii sincero e il più possibile obiettivo riguardo alle critiche che ti dai)?

Esempio.

Fisico – 6 – perché vorrei sentirmi più tonica/o

Salute – 2 – sono ipocondriaco e quindi faccio 100 visite, ma forse posso diminuire ... ecc

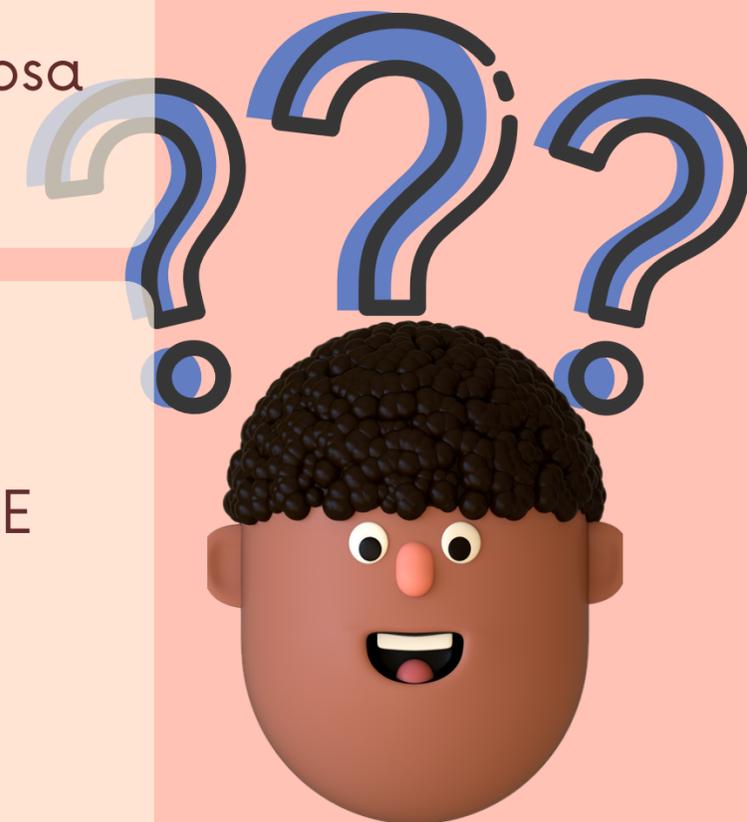
3 - Ora che hai scritto il perché delle critiche, prova ad immaginare come ti sentiresti se potessi raggiungere un punteggio più alto in ogni ambito. Cosa proveresti?

4 - Mettiti alla prova e sfidati. Scrivi per ogni ambito, cosa potresti **REALMENTE FARE** come primo passo per crescere nel punteggio (scrivi cose attuabili e che puoi realmente compiere)

Esempio.

Fisico – posso impegnarmi e andare a correre 1 volta a settimana...

5- Come ti sei senti dopo aver scritto tutto ciò?



GRAZIE di aver svolto gli esercizi e aver scaricato questo e-book! Ne arriveranno altri...

TI FACCIAMO UN'ULTIMA RICHIESTA: DARCI UN FEEDBACK!

Se vuoi, puoi condividere i tuoi esercizi con noi e avere un confronto su come procedere o come migliorare alcuni aspetti, scrivendo alla mail gea11skills@gmail.com.

Oppure puoi mandarci un feedback scritto, su come sono andati, se ti sono piaciuti, se li hai compilati da solo o in gruppo, in famiglia, con gli amici.

Per noi è importante qualsiasi tuo feedback per accrescere il nostro punteggio nel miglioramento del nostro lavoro e relazioni! Saremo felici di incontrarti, e di ascoltare il tuo pensiero.



INFINE...

NON PERDERE L'OCCASIONE DI SCOPRIRE IL TUO PROFILO
DI **INTELLIGENZA EMOTIVA!**

FINO A CAPODANNO E' GRATUITO!

Approfitta del momento, se non l'hai già fatto, e prova il TEST per misurare il tuo livello di Intelligenza Emotiva.

Il test è stato elaborato da Six Seconds, network internazionale che l'obiettivo di diffondere l'I.E. ad un miliardo di persone!

Fai la tua parte! Misura il tuo EQ (Emotional Quotient) da questo link:

<https://www.gea11.org/test-gratuito>



Ti auguriamo infine...

**BUONE
FESTE!**

**Ambra Piscopo
Anna Baracchi**



G.E.A.11
soft skills



gea11skills@gmail.com
ambrapiscopocoach@gmail.com
anna@ambrapiscopo.it



[GEA11 Soft Skills](#)



[Gea11skills](#)



www.gea11.org