

le attività « spontanee » della mente. Si tratta di una disciplina che aiuta a mantenere alta la stima di sé. Il fondamento è la disciplina della coscienza stessa, che questa tecnica mira a promuovere e sostenere.

Dopo aver lavorato su queste frasi per un paio di settimane, avrete ben chiaro come funziona la procedura. A questo punto potete cominciare a usare altri « gambi » per accrescere la vostra consapevolezza su certe cose che vi riguardano più da vicino. Per esempio:

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nel distinguere quando sono mentalmente attivo e quando sono mentalmente passivo, forse...

(Frase della sera: **Quando mi accorgo di cosa succede se... ecc.**)

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nella mia relazione con... (inserite un nome)

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nelle mie insicurezze...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nella mia depressione...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nella mia ansia per... (inserite il motivo dell'ansia)

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nel mio impulso a evitare fatti sgradevoli...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nei miei bisogni e desideri...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nei miei valori e obiettivi più profondi...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nelle mie emozioni...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nelle mie priorità...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più in come a volte mi ostacolo da solo...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più nel risultato delle mie azioni...

Se mettessi il 5% di consapevolezza in più in come a volte