

## RISENTITO - SEMINARIO ESPERENZIALE DI TRE GIORNI

Alcune indicazioni di base, per chi non conosce ancora la Bio-Psicosomatica e non ha mai partecipato ai seminari del Dott. Jean Claude Badard...

Innanzitutto, benvenuti!

- 1) il “gioco” funziona così: chi ha necessità si siede sulla sedia accanto a Jean Claude Badard e spiega qual è il problema. Per aiutarvi ancora, considerate che se la **domanda è chiara** aiuta il terapeuta ad individuare il percorso da proporvi (pensate ad un problema preciso che in questo momento della vita vi disturba, pensate a **quando** è cominciato ed **in quali circostanze**, cercate di dettagliare il più possibile...);
- 2) la domanda dovrebbe essere relativa a **fatti precisi** e non a problemi generali, che non possono dare informazioni utili al terapeuta ed al gruppo per comprendere. Le domande che il terapeuta vi farà saranno: dove? Come? Quando? Perché? Con chi? Da quanto tempo?  
Occorre poter **nominare le cose**, anche quelle più difficili.
- 3) se decidete di venire a sedervi, considerate che siete insieme ad un gruppo che lavora insieme a voi e che non vi giudica, ma vi aiuta con la propria energia a trovare la strada per lavorare;
- 4) le leggi del Cervello Biologico sono molto utili per illustrare il problema, quando sarete seduti sulla sedia:
  - a. **Il Cervello Biologico non conosce che sé stesso.**  
Questo vuol dire che ogni volta che esprimiamo un pensiero, lo rivolgiamo principalmente verso noi stessi
  - b. **Poiché il mio cervello non conosce che me, quando parlo dell'altro, parlo di me stesso.**  
Le affermazioni, le considerazioni e le critiche che facciamo a proposito degli altri, quello che ci disturba e ci irrita in loro, **corrisponde ai nostri conflitti**
  - c. **Quando si giustifica qualcosa, si giustifica l'inverso della realtà.**  
Non affermiamo qualcosa di diverso, ma ciò che è diametralmente opposto, l'inverso di quello che vogliamo giustificare
- 5) il Dott. Badard ricorrerà a tutti i metodi ed astuzie possibili per mettervi di fronte alla problematica, anche se questo dovesse risultare antipatico, “crucele” o noioso. Non si tratta di una “medicina dolce”, ma di un metodo efficace per poter risolvere

Buon lavoro a tutti!!!