

Cosa sono

I Lavori personali sono pratiche semplici, facili da fare e da trasmettere, che aiutano le persone a ricomporsi internamente, guadagnare forza, stima di sé, ad aprirsi, a comunicare, a riconciliarsi con se stessi e con gli altri, a imparare a trasformare le situazioni quotidiane in cui si è costretti a vivere, aprendo il futuro verso una nuova vita. Questi lavori sono realizzati comunemente dai membri del Movimento Umanista nelle loro riunioni settimanali, alle quali può assistere chiunque come invitato.

Non sono una terapia

I Lavori personali non hanno la finalità di "curare malati" ma di aiutare a rafforzare il senso delle azioni, dando impulso al cambiamento della società in cui si vive.



Moduli di lavoro



I Moduli di Lavoro Personale sono esercizi pratici brevi che permettono di studiare e lavorare le difficoltà quotidiane che ci tocca vivere.

Autoliberazione



Il metodo di Autoliberazione è un sistema che permette a qualsiasi persona di raggiungere una profonda conoscenza di se stessa, comprendendo la radice delle sue tensioni e delle sue angustie, facilitando una progressiva liberazione dalla sofferenza.

"Autoliberazione"
Luis A. Ammann



Le Esperienze Guidate sono racconti in prima persona, una specie di racconti brevi, che permettono di ricreare situazioni della vita, con l'interesse di meditare sul passato, presente, futuro e sul senso della vita, cercando risposte e soluzioni.
"Esperienze Guidate" - Silo

Dove
si
fanno

Vengono realizzati principalmente nella Riunione Settimanale* del Movimento Umanista. Occasionalmente si fanno seminari, incontri e lavori specifici di gruppo.

I LAVORI PERSONALI

Esperienze Guidate

Principi di azione valida

I Principi dell'Azione Valida sono un riferimento per l'azione quotidiana. Questi principi aiutano a raggiungere l'unità che cerchiamo fra ciò che pensiamo, ciò che sentiamo e ciò che facciamo (coerenza), permettendoci di apprendere a trattare gli altri come vorremmo essere trattati.



"Umanizzare
la terra"
Silo

Info