

VITA 4.0

una bussola per orientarsi nel mondo

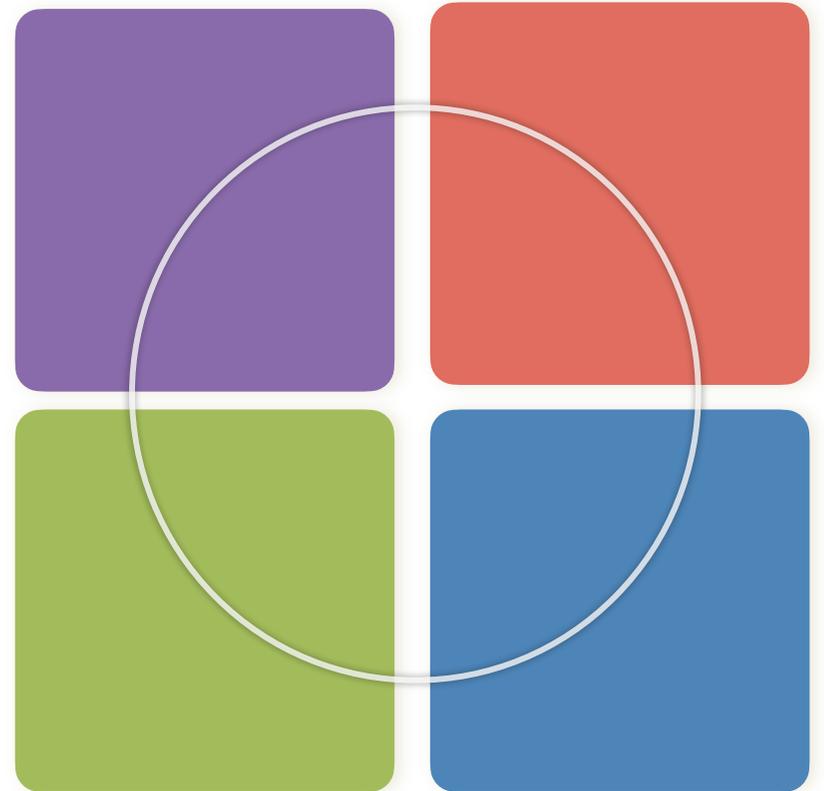
HAMSA INTEGRAL ACADEMY

VITA 4.0

Lo scopo di Vita 4.0 è di offrire una mappa sintetica delle prospettive primarie che dovremmo tener presenti nel valutare una situazione. È paragonabile ad una bussola con cui poterci meglio orientare in sè, nella cultura, nella società, nel mondo.

Nella convinzione che questa bussola sia estremamente necessaria e preziosa, ancor più in questi tempi così caotici, perché non intende indirizzare, ma aiutare ad orientarci e fare scelte meglio informate.

La finalità del percorso è quindi permettere di acquisire una visione più completa, profonda e integrale, per essere più incisive, compassionevoli e centrate. Può sembrare promettere molto, forse troppo... solo provando in prima persona si può trovare conferma.



LA MAPPA

"La validità dei quadranti si rivela proprio nel momento in cui abbiamo bisogno di considerare e integrare diversi aspetti della realtà. E' la ragione per cui i quadranti sono diventati l'icona dell'approccio integrale in senso più ampio." Sean Esbjorn-Hargens

La **Visione Integrale** permette di affrontare la complessità della realtà e le difficoltà a trovare un linguaggio comune per esprimerla e comprendersi. la chiave principale di questo approccio è quella di partire dal riconoscere come ogni prospettiva esprima una parte di "verità".

Per questo il **metodo integrale** utilizza la mappa dei quattro quadranti, un diagramma che rappresenta le quattro prospettive primarie da cui osserviamo e agiamo nel mondo: la prospettiva singolare, interna ed esterna, e la prospettiva plurale, interna ed esterna.

Sono definizioni estremamente ampie, inclusive ed essenziali proprio per questo, come vedremo, possiamo utilizzarle in qualsiasi situazione per affrontare i problemi complessi, personali, relazionali o sociali che siano.



PROSPETTIVE

Guardando la realtà attraverso le quattro dimensioni primarie della visione integrale, diventerà chiaro come i quadranti esprimano punti vista interconnessi e interdipendenti.

Sarà più semplice evitare polarizzazioni e cristallizzazioni su posizioni solo apparentemente inconciliabili, posizioni che con uno sguardo integrale possono essere viste in una nuova luce.

Lo sguardo integrativo consente infatti l'emergere di intuizioni e approcci innovativi a situazioni aggrovigliate e conflittuali altrimenti difficili da sciogliere.

Sapersi muovere nei quattro quadranti serve quindi sia per riflettere su se stesse e sulla propria vita, che per affrontare le situazioni che richiedono la nostra attenzione e capacità di fare scelte consapevoli.



QUADRANTE DELLA MENTE

Già dalla fine del XX° secolo si è compreso come l'intelligenza può essere meglio definita come una serie di qualità, una molteplicità di fattori interdipendenti fra loro.

La mente non quindi soltanto una dimensione di fredda logica astratta, è anche il luogo delle emozioni e dei sentimenti, della compassione e della saggezza; è il luogo del pensiero, dei valori, dei desideri, delle intenzioni e dei bisogni psicologici e spirituali.

Le pratiche della mente in quest'ottica alimentano la nostra dimensione interiore, la nostra volontà di crescere, trasformarci ed evolvere emozionalmente, psicologicamente e spiritualmente.

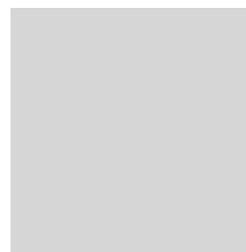
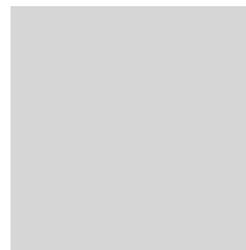


QUADRANTE DEL CORPO

Le pratiche del corpo toccano diversi aspetti: l'alimentazione e la dieta, il movimento fisico e la salute del corpo.

Per ognuna di queste dimensioni abbiamo a disposizione innumerevoli accorgimenti per migliorare la qualità della nostra vita.

Vita 4.0 mette al primo posto la prevenzione, lo strumento più immediato, economico ed efficace che abbiamo a nostra disposizione.



QUADRANTE DELLE RELAZIONI

Questo quadrante riguarda la capacità di comprendere vissuti e sentimenti altrui ed di entrare in relazione, con le persone e con il mondo.

È la dimensione in cui si costruisce il senso di appartenenza, il senso del "noi". L'essere umano è un animale sociale che ha bisogno dei propri simili e di esperienze condivise che alimentino il senso stesso della vita.

Il rapporto tra l'ambiente e l'essere umano è certamente una forma di relazione che comprende aspetti di scambio e di supporto.



QUADRANTE DELL'AMBIENTE

L'ambiente inizia dalla nostra stanza, dalla casa, dal palazzo, al posto di lavoro.

Vuol dire natura... dal parco sotto casa fino ad abbracciare i continenti, il pianeta ed estendersi ben oltre il nostro ecosistema.

In senso più ampio e generale questo quadrante riguarda il quadro d'insieme il senso della relazione tra le parti fisiche materiali, dalla società al cosmo.



STRUTTURA DEL CORSO



METODO

Il corso è composto da quattro moduli, **Mente - Corpo - Relazioni - Ambiente**, a sua volta suddivisi in **tre sotto insiemi**: Teoria, Pratica, Meditazione.

La Teoria introduce alle basi della prospettiva integrale e alle caratteristiche specifiche di ogni quadrante.

La Pratica offre esempi concreti su come applicare la visione integrale nella vita quotidiana.

La Meditazione è la pausa necessaria alla riflessione, ai dubbi e all'integrazione dei contenuti.

Il corso dura tre mesi e viene fruito tramite una piattaforma online che rende le lezioni disponibili a cadenza settimanale.

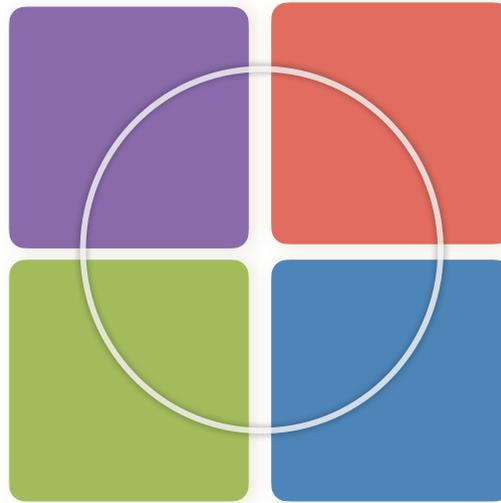
Le lezioni online sono integrate da dispense scaricabili, suggerimenti di lettura e link a materiale extra.

Un tutor sarà a disposizione per tutta la durata del corso e ogni 15 giorni ci sarà una lezione di approfondimento su Zoom, aperta a tutte le persone iscritte al corso.



*"Riconoscere
la parte di verità
insita in ogni prospettiva,
per vivere in armonia
con sé e con il mondo"*

MONICA LAURA SMITH



www.hamsaintegralacademy.com

info@hamsaacademy.com

Informazioni: 3386264096