

Gioco delle Emozioni e della Coscienza con le canzoni di Sanremo 2025

Obiettivo del Gioco

- Riconoscere il proprio stato emotivo vivendo il PRESENTE e associarlo ai **livelli di coscienza di Hawkins**.
 - Sperimentare come la musica può influenzare le emozioni e **aiutare a elevarle**.
 - Imparare a usare le carte intuitivamente prima o dopo ascoltare le canzoni.
 - Favorire **riflessione, condivisione e trasformazione interiore**.
-

Regole del Gioco

Scegli il Tuo Stato Emotivo Attuale

1. Chiudi gli occhi per qualche istante e **ascolta il tuo corpo e le tue emozioni**.
2. Identifica l'**emozione predominante** che stai provando in questo momento.
3. Prendi le carte della **Mappa della Coscienza di Hawkins** e individua il livello corrispondente, mischiando e prendendo quella che ti chiede l'istinto.

 **Esempio:** Se ti senti frustrato o arrabbiato, il tuo livello potrebbe essere **Rabbia (150)**. Se ti senti demotivato, potrebbe essere **Apatia (50)**. Provacì!

Ascolta una Canzone del Tuo Livello

1. Osserva la lista delle canzoni di **Sanremo 2025** e scegli quella più adatta alla tua emozione.
2. Ascolta la canzone **senza giudizio**, lasciando fluire i pensieri e le sensazioni.
3. Mentre ascolti, **scrivi tre parole** che descrivono come ti senti.

 **Esempio:** Se sei triste, puoi ascoltare "*Dimenticarsi alle 7*" di *Elodie* e annotare parole come **nostalgia, malinconia, ricordo**.

Trasformazione: Scegli una Canzone di un Livello Più Alto

1. Dopo aver riconosciuto l'emozione, scegli **una canzone che appartiene a un livello più alto di coscienza**.

2. Ascoltala con **l'intento di trasformare** la tua emozione iniziale.
3. Dopo l'ascolto, scrivi di nuovo **tre parole** e confrontale con quelle precedenti.

✦ **Esempio:** Se eri in uno stato di tristezza (75) con "*Dimenticarsi alle 7*", puoi passare a un livello di amore (500) con "*Viva la vita*" di Francesco Gabbani.

Condivisione e Riflessione

✦ **Se giochi in gruppo o in coppia:**

- Ognuno condivide **la propria esperienza**, parlando di come la musica ha influenzato le emozioni.
- Si può discutere su quali testi o melodie abbiano avuto un impatto più forte.
- Scrivi sempre le tue sensazioni e quelle trasmesse dagli altri.

✦ **Se giochi da solo:**

- Scrivi un breve **diario emotivo** con le tue riflessioni.
- Nota se ti senti più leggero o più consapevole dopo l'esercizio.

Esempio di Giocata Completa (con altre canzoni)

- ◆ **Fase 1:** sento **paura (100)** → Scelgo "*Vivere*" di Vasco Rossi.
- ◆ **Fase 2:** Ascolto la canzone e mi rendo conto che mi dà un senso di accettazione. Scrivo: **incertezza, tensione, speranza.**
- ◆ **Fase 3:** Voglio portarmi a un livello più alto → Ascolto "*Ci vuole un fiore*" di Sergio Endrigo" (Coraggio - 200).
- ◆ **Fase 4:** Dopo l'ascolto scrivo: **fiducia, leggerezza, apertura.**
- 💡 **Risultato:** Ho usato la musica per passare dalla paura al coraggio.

Varianti e Personalizzazioni

 **Versione Creativa:** Dopo aver ascoltato la musica, i partecipanti possono **disegnare un'immagine** che rappresenta la loro trasformazione emotiva.

 **Versione con Carte:** Usa carte con i **17 livelli di coscienza** peschi a caso il livello da esplorare con una canzone.

 **Versione Diario:** Chi partecipa al gioco per più giorni può creare un **diario musicale della consapevolezza**, tracciando le emozioni e i cambiamenti nel tempo. Magari creando una playlist per momenti difficili, saprai che ci sono certe canzoni che ti “tirano Su” e trasformi le energie del biocampo e in te.

Conclusione

Il gioco delle emozioni con le canzoni di **Sanremo 2025** è un modo divertente e profondo per **esplorare il proprio stato interiore, trasformarlo e accrescere la consapevolezza**. L’ho creato dopo vedere ed sperimentare le emozioni ascoltando la stessa canzoni in giorni diversi, inoltre ho identificato la sera che ero particolarmente sensibile e l’ascolto mi ha aiutato a liberare tensioni.

Questo è soltanto un esempio della potenza della **MAPPA DELLA COSCIENZA** come strumento di auto-aiuto emozionale per imparare a identificare e riconoscere le proprie emozioni e fare qualcosa per cambiare stato, dopo l’accettazione.

Ho disegnato inoltre un corso online che ti aiuterà a usare gli strumenti del dr. David Hawkins di forma pratica e semplice nella vita quotidiana, utile nei tempi di forte cambiamento o quando stai cercando risposte alle tue emozioni o percezioni difficili di identificare.

 **Ora tocca a te! Scegli la tua canzone, ascolta e trasforma la tua energia!** 

 **Se giochi con il gruppo online, ci vediamo al prossimo incontro per condividere le esperienze!**

Canzoni San Remo 2025

Ecco la lista completa dei 29 artisti e delle rispettive canzoni in gara al **Festival di Sanremo 2025**:

1. **Achille Lauro** – "Incoscienti giovani"
2. **Bresh** – "La tana del granchio"
3. **Brunori Sas** – "L'albero delle noci"
4. **Clara** – "Febbre"
5. **Coma_Cose** – "Cuoricini"
6. **Elodie** – "Dimenticarsi alle 7"
7. **Fedez** – "Battito"
8. **Francesca Michielin** – "Fango in Paradiso"
9. **Francesco Gabbani** – "Viva la vita"
10. **Gaia** – "Chiamo io chiami tu"
11. **Giorgia** – "La cura per me"
12. **Irama** – "Lentamente"

13. **Joan Thiele** – "Eco"
14. **Lucio Corsi** – "Volevo essere un duro"
15. **Marcella Bella** – "Pelle diamante"
16. **Massimo Ranieri** – "Tra le mani un cuore"
17. **Modà** – "Non ti dimentico"
18. **Noemi** – "Se t'innamori muori"
19. **Olly** – "Balorda nostalgia"
20. **Rkomi** – "Il ritmo delle cose"
21. **Rose Villain** – "Fuorilegge"
22. **Sarah Toscano** – "Amarcord"
23. **Simone Cristicchi** – "Quando sarai piccola"
24. **Tananai** – "Alba metropolitana"
25. **Tommaso Paradiso** – "Sogni di carta"
26. **Willie Peyote** – "Grazie ma no grazie"
27. **Levante** – "Specchio riflesso"
28. **Mara Sattei** – "Quello che non dici"
29. **Fulminacci** – "Canzone per te"

Esempio di Canzoni Selezionate:

- **"Incoscienti giovani" di Achille Lauro:** Esplora temi di ribellione e spensieratezza giovanile.
- **"La tana del granchio" di Bresh:** Potrebbe evocare sentimenti di introspezione e ricerca interiore.
- **"L'albero delle noci" di Brunori Sas:** Affronta temi di crescita e riflessione sulla vita.
- **"Febbre" di Clara:** Potrebbe rappresentare passioni intense o stati di agitazione.
- **"Cuoricini" dei Coma_Cose:** Esplora le dinamiche delle relazioni e delle emozioni amorose.
- **"Dimenticarsi alle 7" di Elodie:** Affronta temi di perdita e superamento.
- **"Battito" di Fedez:** Potrebbe evocare sentimenti di vitalità e connessione.
- **"Fango in Paradiso" di Francesca Michielin:** Esplora il contrasto tra purezza e impurità, luce e ombra.
- **"Viva la vita" di Francesco Gabbani:** Celebra la vita e le sue complessità.
- **"Chiamo io chiami tu" di Gaia:** Affronta le dinamiche della comunicazione e della connessione umana.

Questo esercizio mira a utilizzare la musica come strumento per approfondire la consapevolezza emotiva, facilitando una comprensione più profonda dei propri stati interiori e promuovendo la crescita personale attraverso l'arte.