Era

La Dea del matrimonio e della fedeltà, la sposa fedele, la sposa tradita, la collera e l'esultazione

ERA/GIUNONE	
Definizione in breve	La sposa fedele, la sposa tradita, la collera e l'esultazione.
Parola chiave	Fiducia
Motto	*Le cose vanno fatte per bene*
Il mito	La dea sposa (e sorella) di Zeus (Giunone per i Romani), nota per la sua maestosità e bellezza, è la protettrice della sacralità del matrimonio. Tradita infinite volte da Zeus, è capace d'ira smisurata ai danni delle amanti del marito e dei figli che con esse ha generato.
L'archetipo	Rispetto alle altre dee, è colei che rappresenta un archetipo con attributi positivi e negativi più marcati. Rappresenta la forza potentissima delle emozioni, sia positive sia negative. È l'archetipo della moglie, dell'impegno, della fedeltà, ma anche dell'ira feroce e cieca e della donna rifiutata: i ripetuti tradimenti del marito la portano tanto a un'autosvalutazione quanto al provare rabbia non tanto nei confronti del marito – del quale mai potrebbe fare a meno per esistere – quanto delle amanti, non colpevoli.
Caratteristiche della bambina	Devota sin da piccola all'idea di coppia (non di maternità, che spetta invece all'archetipo Demetra), resta ancorata all'idealizzazione del maschio e del legame matrimoniale. Se cresciuta in una famiglia felice, farà di tutto per replicarla, in caso contrario sarà portata a inseguire un'idealizzazione di felicità.
Caratteristiche dell'adolescente	Il suo pensiero fisso è quello di far coppia, cercherà un uomo potente (come Zeus) che domini su di Lei.
Caratteristiche della donna	Incompleta senza un marito, fa del suo compagno il centro della vita e le emozioni che prova sono in funzione di ciò che accade nella coppia (estrema felicità, estrema frustrazione, estrema ira). È la donna più incline a desiderare il mantenimento dello *status quo* sociale: tutto ciò che è istituzione, forma, tradizione, rispecchia lo spirito della dea. Ama la forma e l'apparenza, e la sua casa è spesso un tempio di buon gusto e accostamenti azzeccati: l'ambiente in cui vive, per lei, è lo specchio del suo stato sociale, il suo biglietto da visita.
Figure importanti	Il marito/compagno
Relazioni	Nel suo ruolo di moglie si sente regina ed è capace di rimanere fedele all'impegno preso anche nella cattiva sorte. È la donna che, a fianco del marito, lo sostiene nelle sue ambizioni, rivelandosi la sua migliore alleata. Là dove il matrimonio genera frustrazioni, la reazione è di dolore profondo, collera, ira ma anche di vittimismo, atteggiamento che le consente di mantenere il ruolo, la posizione, la potenza, escludendo il sentimento del rifiuto. Le amicizie femminili sono secondarie rispetto alla vita di coppia. Infatti, non ha molte vere amiche: le donne che frequenta sono «le mogli di», prima di essere amiche e la relazione che instaura con esse è improntata più sulla convenzione che sull'intimità. Rischia di vedere nelle altre delle rivali o di giudicarle con condanne morali «a priori». Può essere molto vendicativa.

Sessualità	La sessualità si lega al rapporto col marito e da questo dipende (impara ciò che le insegna e desidera il marito).	
Figli	I figli sono importanti, ma mai come il marito. Anche quando ha dei figli, non cessa di essere prima di tutto moglie. I figli rappresentano la naturale conseguenza di un buon rapporto atto alla costruzione di una famiglia, per questo saprà accudirli anche senza uno spiccato senso materno, per questo tenderà a riversare sui figli le proprie ambizioni.	
Lavoro	La realizzazione di sé non è legata alla sfera professionale e se Era si dedica al mondo del lavoro, questo sarà sempre in secondo piano rispetto agli impegni che sente legati al suo ruolo di moglie. Non le interessa la carriera, ma tra i vari tipi di lavoro si troverà a suo agio nei palazzi istituzionali. Un altro campo in cui può muoversi con naturalezza è nell'organizzazione di eventi.	
Aspetto fisico	Ha una corporatura formosa (femminile, accogliente) e maestosa, incute rispetto. Veste con abiti fluenti, morbidi ed eleganti. Ha molta cura di sé: biancheria raffinata, aspetto curato, abiti che denotano l'innata eleganza. Il buon gusto che mette in ogni cosa è improntato a uno stile classico, legato alla convenzione e alla tradizione. Ha la pelle bianca, la bocca carnosa e gli occhi grandi ed espressivi (simbolo di capacità di guardare oltre).	
La Ferita/Maschera	***Ferita primaria:*** *Tradimento/Maschera: Controllo* ***Altre ferrite/stati d'animo secondari:*** *Abbandono/rifiuto/umiliazione/bassa autostima/giudizio/ingiustizia.* È una bambina precocemente adulta, orientata da subito al senso del dovere e della responsabilità. Mette da parte la spensieratezza e s'impegna a dimostrare che è capace ed efficiente agli occhi delle figure genitoriali. Ha compreso sin da piccola che, per poter essere riconosciuta e amata, deve comportarsi bene, ma la sua deprivazione affettiva e la sua frustrazione nascono dalla mancanza di apprezzamento e di riconoscimento. Nei primi anni questo archetipo si contraddistingue per l'obbedienza, che indica l'implosione del suo vissuto emozionale, ma, crescendo, il senso di rabbia aumenta e la donna assumerà una posizione ribelle rispetto alla famiglia di origine. Il suo livello di autostima è basso e si percepisce piccola e «non abbastanza» rispetto al prossimo.	
Rapporto con il potere	Non è una leader in senso assoluto. Rispetto al potere si pone come una buona figlia nei confronti di un padre esigente, facendo il suo dovere condividendo intenti e valori. Pur avendo una buona capacità decisionale e ottime abilità, difficilmente è a capo di una struttura, ma essendo alleata con i vertici, spesso viene considerata un punto solido di riferimento. Condividendo obiettivi e modalità, lavora anima e corpo alla realizzazione delle medesime finalità. Queste donne così morali, difficilmente accettano comportamenti che violano i loro valori. Quando qualcuno infrange le regole o i valori, diventano rabbiose e giudicanti.	
Bisogni ancestrali di riferimento	**Importanti:** Amare ed essere Amati Autoaffermazione Sicurezza/Controllo	**Non importanti:** Provare piacere Libertà Creare/Produrre
Punti di forza	1. Capacità di mantenere impegni 2. Grintosa nel difendere il suo uomo 3. Fedele alla famiglia 4. Compagna leale 5. Ama le tradizioni 6. Ama la forma	

Punti di debolezza	1. Rabbia 2. Dipendenza affettiva 3. Gelosia 4. Insicurezza 5. Vittimismo 6. Scarsa accettazione del cambiamento
La strada per evolvere. **Come praticare per risvegliare e attivare l'archetipo**	Era è una dea passionale, che mette la propria passione nell'esprimere le sue emozioni. Puoi Sorprendere il partner con cenette romantiche, organizzate curando i dettagli, i sapori e i profumi, per ritrovare un ambiente intimo di condivisione. Condividere qualche hobby con il marito/compagno: condividere qualche sua passione per scoprire nuovi interessi e un nuovo tipo di legame con lui. Ritrovare momenti di intimità da dedicare a sé e al proprio compagno anche se i figli sono piccoli. Per gli archetipi Atena, Artemide ed Estia, sviluppare questi aspetti può significare imparare ad amare la vita di coppia, scoprire la ricchezza di condividere la propria vita con la persona che si ama.
La strada per evolvere. **Come praticare per armonizzare l'eccesso dell'archetipo**	Per questa tipologia di donna è importante riconoscere la propria suscettibilità; imparando a fare delle *scelte che la gratifichino* e non lasciando che sia sempre il marito a decidere. Nel momento della rabbia non deve lasciarsi sopraffare da questa emozione, ma deve riflettere sulle scelte che ha a disposizione, imparando a canalizzare collera e gelosia in un'attività che le permetta di trasmutarle (pittura, scrittura, lettura, lavoro). Iscriversi a un corso che aiuti a sviluppare la creatività, partecipare a eventi diversi dai suoi soliti interessi, sganciandola dalla dipendenza dal compagno che rischia di metterla in ombra e di non permetterle di conoscersi fino in fondo. Allargare il proprio giro di amicizie. Imparare a convivere con un certo grado di disordine e un po' di polvere sui mobili. Eliminare gli eccessi (alimentazione) tenendo sotto controllo il peso e dedicandosi a un po' di attività fisica. Concedersi qualche occasione da vivere in abbigliamenti comodi senza dare troppa importanza ai dettagli e ai perfetti abbinamenti. Superare il rancore per un rapporto finito, andando oltre; assumersi le proprie responsabilità. Diventa allora fondamentale saper portare alla luce anche altri archetipi: Artemide, Atena, Demetra, Persefone ed Estia.
Quando utilizzare l'archetipo	1) Quando vogliamo vivere accanto ad un uomo in una relazione stabile, saper costruire assieme a lui un rapporto fatto di amore, alleanza, sostegno 2) Quando dobbiamo difendere il nostro matrimonio da eventi o "attacchi" esterni. 3) Quando dobbiamo comprendere a fondo il nostro matrimonio: stare o lasciare, perdonare e/o ricostruire 4) Quando abbiamo bisogno di più ambizione per portare avanti i nostri ideali di vita.
Luoghi che le appartengono	I luoghi di rappresentanza.

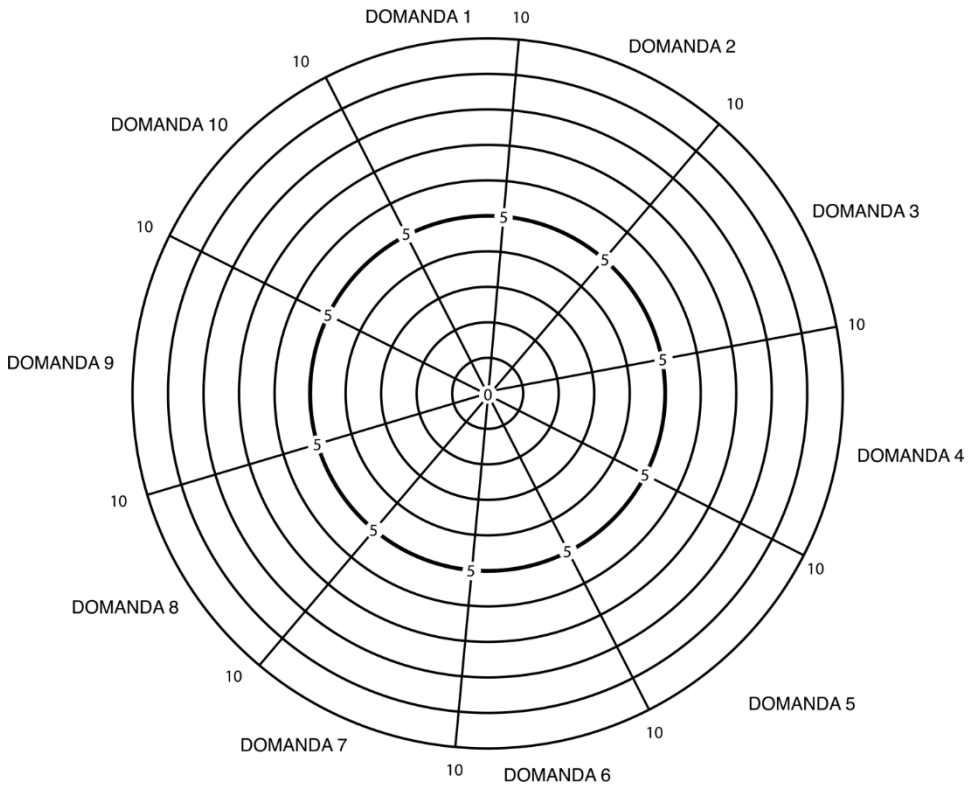
Misura quanto sia presente in Te la Dea

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Domanda	da 0 a 10
1.	Ami fare le cose per bene?	
2.	Per te è importante migliorarsi sempre ed essere un passo avanti agli altri?	
3.	Ami la precisione e perfezione?	
4.	Non ami essere giudicata dagli altri e tendi a dimostrare che Tu hai ragione?	
5.	Per Te le cose, sono o giuste o sbagliate, o bianche o nere?	
6.	Sei molto sensibile alle critiche?	
7.	Pretendi che anche gli altri si adeguino al tuo standard di perfezione?	
8.	Prediligi gli obiettivi e i progetti a lungo termine?	
9.	Quando hai terminato un lavoro, pensi sempre che avresti potuto farlo meglio?	
10.	Hai una vocina interna che non fa altro che criticare quando non rispetti le regole?	
Calcola il Totale e dividi per 10. Il risultato ti indicherà quanto la Dea è presente in Te.		

Scatta una foto istantanea!

Colora la ruota in base al punteggio dato sopra



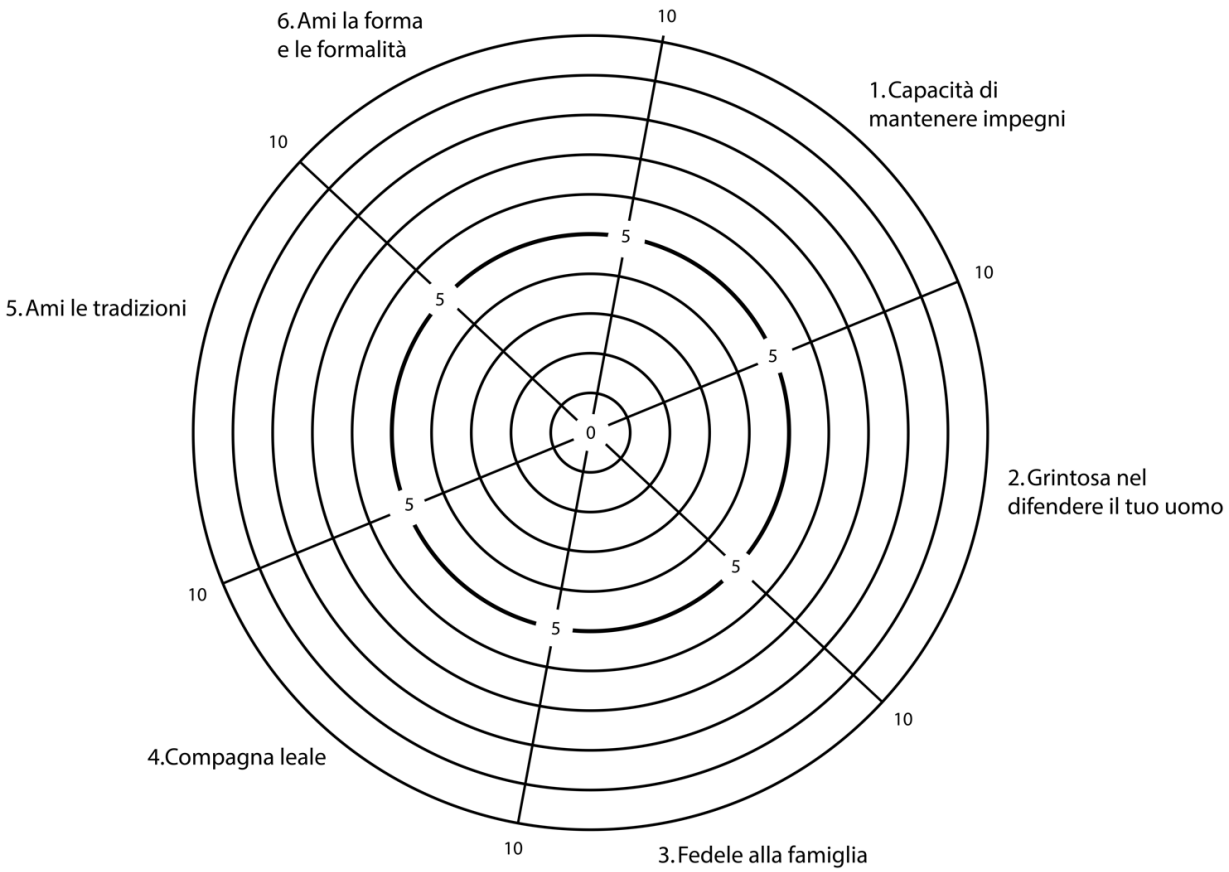
Misura quanto siano attivi in Te i punti di forza della Dea Era

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Punti di forza	da 0 a 10
1.	Capacità di mantenere impegni	
2.	Grintosa nel difendere il tuo uomo	
3.	Fedele alla famiglia	
4.	Compagna leale	
5.	Ami le tradizioni	
6.	Ami la forma e le formalità	
Calcola il Totale e dividi per 6. **Il risultato ti indicherà quanto i punti di forza sono presente in Te.**		

Scatta una foto istantanea!

Colora la ruota di Era e valuta la presenza in Te dei punti forza in base al punteggio dato



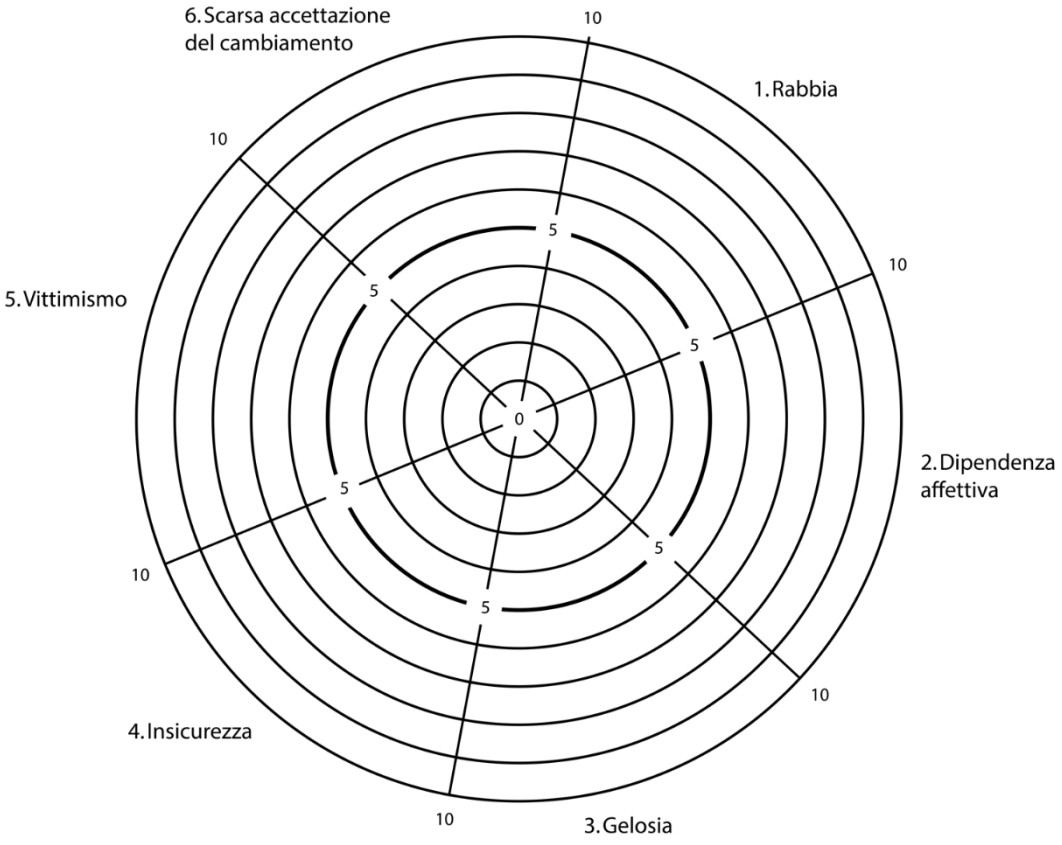
Misura quanto siano attivi in Te i punti di debolezza della Dea Era in questo momento:

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Punti di debolezza	da 0 a 10
1.	Rabbia	
2.	Dipendenza affettiva	
3.	Gelosia	
4.	Insicurezza	
5.	Vittimismo	
6.	Scarsa accettazione del cambiamento	
Calcola il Totale e dividi per 6. **Il risultato ti indicherà quanto i punti di debolezza sono presente in Te.**		

Scatta una foto istantanea!

Colora la ruota di Era e valuta la presenza in Te dei punti deboli in base al punteggio dato



Decidi ora come desideri attivare o armonizzare la Dea!

In quale area della tua vita senti più attiva la Dea?

☐ Lavoro - ☐ Famiglia - ☐ Amicizie - ☐ Me Stessa - ☐ Salute - ☐ Sport ☐ - Altro _____

Scrivi in quali ruoli della tua vita senti più attiva la Dea?
(moglie, figlia, mamma, amica lavoratrice …)

_____

Analizzando il tuo punteggio in riferimento ai punti di debolezza e di forza della Dea e confrontandoli con il capitolo dedicato ai consigli pratici su come attivare o armonizzare la Dea, quale comportamento desideri adottare e cambiamento vuoi intraprendere per vivere la Dea dentro di Te?

Cosa decidi di fare di più:
Scrivi tutte le azioni e i buoni propositi che intendi mettere in pratica, ti ho dato moltissimi suggerimenti su come vivere la Dea, ora tocca a Te decidere come viverla appieno.
Si molto specifica e dettagliata nel descrivere le azioni da compiere!

Azione specifica	Quando lo faccio	Con quale frequenza

Cosa decidi di fare di meno o smettere totalmente:
Scrivi tutte le azioni che intendi mettere in pratica, per eliminare o diminuire tutto ciò che non concorre al tuo benessere.
Si molto specifica e dettagliata nel descrivere le azioni da compiere!

Azione specifica	Quando lo faccio	Con quale frequenza

Scheda da compilare a termine della pratica (15 giorni):
Ora decidi cosa Vuoi mantenere delle abitudini/comportamenti/caratteristiche della Dea:
In base al mese di sperimentazione della Dea e alle nuove abitudini, comportamenti che hai adottato in riferimento alle caratteristiche dell'archetipo, cosa intendi mantenere nel tempo? Sicuramente la partica ti avrà dato modo di comprendere cosa ti è utile dell'archetipo e cosa no.
Prima di vivere un'altra Dea, fissa e scrivi cosa intendi mantenere nella tua vita.

Abitudini/comportamenti/caratteristiche della Dea che decido di mantenere nella mia vita	Quando lo faccio	Con quale frequenza

Ora condividi quello che senti e pensi con le tue Sorelle sul Gruppo

Le Dee del Sacro Cerchio di Sorellanza