

Athena

La stratega, la razionalità, il dominio della volontà e dell'intelletto sull'istinto e sulla natura.



ATENA/MINERVA	
Definizione breve	La stratega, la razionalità, il dominio della volontà e dell'intelletto sull'istinto e sulla natura.
Parola chiave	Strategia.
Motto	La conoscenza è potere
Il mito	Nota anche come Minerva (dai Romani) è la dea greca delle strategie militari, della saggezza e dei mestieri. Figlia non di una madre ma di un padre: è nata dal cervello di Zeus. È la dea delle strategie vincenti e delle soluzioni pratiche. È rappresentata con la corazza, l'elmo e lo scudo.
L'archetipo	È governata dalla razionalità piuttosto che dalle emozioni. Non perde la testa nelle situazioni critiche, trova soluzioni pratiche è analitica, pratica e concreta, invulnerabile e illibata. Sa osservare gli eventi, valutarli e cercare al momento soluzioni alternative.
Figure importanti	Il padre (Zeus). Lei è orfana di madre
Caratteristiche della bambina	Se non riconosciuta e sostenuta nella sua personalità Atena bambina sviluppa ulteriormente una corazza di difesa (frustrazioni). È una bambina già "adulta".
Caratteristiche dell'adolescente	La ragazza Atena è quella che è informata su tutto, attiva intellettualmente e il cui sviluppo ormonale non l'ha smossa più di tanto, insomma, è una certezza. Pianifica tutto in anticipo e sa già cosa farà dopo il liceo.
Caratteristiche della donna	Obbiettiva, impersonale e capace. È tutta nella testa e niente nel corpo. Ha una corazza che la rende scarsamente sensibile alle emozioni.
Relazioni	Ha pochissime amicizie femminili, mentre è con gli uomini che crea legami amicali. Nella coppia, la ricerca dell'uomo (perché è lei che sceglie) stimato e vincente potrebbe non portarla mai a conoscere il vero amore, ma solo all'appagamento del bisogno di ricreare la coppia invincibile e potente. Per lei è fondamentale avere a fianco un uomo che stima (il suo uomo deve eccellere in tutto ciò che fa e in ciò che possiede), con cui può realizzare progetti, scelto il compagno diventa la più grande alleata e consigliera, ma solo se è considerata alla pari e mantiene la sua autonomia. Disprezza i deboli, i sognatori, i fragili e giudica debolezza anche la semplice mancanza di ambizione o spinta a inseguire il successo con qualsiasi mezzo. Se occuparsi dei problemi altrui significa rinunciare a un suo progetto, sa essere cinica e indifferente.
Sessualità	È un'amante esperta (tecnicamente), pur se poco appassionata (non conosce fino in fondo tutte le potenzialità del corpo e delle emozioni legate al sesso). La mente predomina su tutto, non prova forti emozioni e passione.



Figli	<p>È autoritaria e poco affettuosa e vuole che i figli diventino “bravi soldatini”, ottimi scolari, vivaci intellettualmente.</p> <p>È impaziente che i figli diventino adulti e autonomi affinché si possa relazionare con loro in modo razionale ed adulto.</p> <p>Anche se poco amorevole è comunque una madre responsabile e affidabile.</p>	
Lavoro	<p>Lavoratrice instancabile, ama lavori di concetto ma anche pratici (è tutto fare). È organizzata e sa organizzare gli altri.</p> <p>Sa muoversi con astuzia, è ambiziosa e ama pianificare obiettivi sfidanti.</p> <p>Ama lavorare in mezzo agli uomini, in quanto non si pone come femmina e non si fa prendere dalle emozioni, sa essere un’ottima collega con il maschile.</p> <p>I ruoli più indicati sono quelli dirigenziali, di comando in ogni campo.</p>	
Aspetto fisico	<p>Il suo aspetto incute rispetto, a volte soggezione, veste sobrio, in genere elegante o classico, pratico, non è mai volgare.</p>	
La Ferita/Maschera	<p>Ferita: ingiustizia tradimento dei valori/senso di frustrazione Maschera: rigida</p> <p>Durante l'infanzia se ha sofferto per l'invadenza della famiglia, o ha sentito violati i suoi spazi vitali, avrà avvertito un profondo senso di profanazione.</p> <p>Spesso vittima di genitori inclini al controllo, che hanno interferito nella sua vita in modo asfissiante. Ha trovato rifugio dentro di sé, ritirandosi nella propria mente e prendendo le distanze dal mondo esterno evitando così implicazione di tipo emozionale (non volendosi sentire vulnerabili).</p> <p>Fa della cultura l'unica vera compagna di vita, il sapere diventa il suo potere, colmando così il vuoto interiore che sente (essendo poco in contatto con le emozioni).</p>	
Come vive il potere	<p>Fa una scelta di vita in cui il potere è rappresentato dalla sua totale autonomia e sapere.</p> <p>Odia le imposizioni, soprattutto se non comunicate, condivise e pianificate per tempo.</p> <p>Vuole osservare il mondo distaccata dagli altri, da un piedistallo, da cui spera di conoscere tutto senza essere toccata.</p>	
Bisogni Ancestrali di riferimento	<p>Importanti:</p> <p>Libertà</p> <p>Sicurezza/Controllo</p> <p>Autoaffermazione</p> <p>Creare/Produrre</p>	<p>Non importanti:</p> <p>Amare ed essere amati</p> <p>Provare piacere</p>
Punti di forza	<p>Corretta</p> <p>Capacità di Problem solving</p> <p>Stratega grazie al sapere</p> <p>Creatrice di forti alleanze con uomini</p> <p>Obiettiva e razionale</p> <p>Astuta pianificatrice</p>	
Punti di debolezza	<p>Vive solo di testa, non di cuore</p> <p>Non è in contatto con le sue emozioni</p> <p>Vuole raggiungere obiettivi ad ogni costo</p> <p>Molto critica (con se stessa e gli altri)</p>	

	<p>Esercita eccessivo controllo Non ama condividere il suo sapere</p>
<p>La strada per evolvere.</p> <p>Come praticare per risvegliare e attivare l'archetipo.</p>	<p>Essere maggiormente in grado di affrontare un problema o perseguire un obiettivo in modo strategico, curando nei dettagli l'aspetto organizzativo, produttivo finalizzato alla realizzazione di obiettivi.</p> <p>L'archetipo Atena si alimenta con lo studio e il lavoro.</p> <p>Atena andrebbe ricercata ogni volta che la donna ha bisogno di pensare con chiarezza perché coinvolta in una situazione emotiva importante.</p> <p>Quando ci si sente "soffocare" dalle vicinanze affettiva nei confronti dei figli, dei genitori, del compagno di vita e degli amici.</p> <p>Gli alimenti più indicati per nutrire la dea sono il pesce, i carboidrati in genere e l'olio extravergine di oliva.</p>
<p>La strada per evolvere.</p> <p>Come praticare per armonizzare l'eccesso dell'archetipo.</p>	<p>Ritrovare l'ambito del gioco, dello stupore, della sensibilità, dell'innocenza.</p> <p>Sperimentare il riso, il pianto, gli abbracci e l'accoglienza nei confronti degli altri.</p> <p>Imparare a guardarsi dentro, togliendo la corazza, senza temere la propria vulnerabilità, e a integrare altre dee.</p> <p>Le dee che possono esserle d'aiuto sono Persefone, Demetra e Afrodite.</p> <p>Suggerisco, camminata in un parco, una passeggiata senza meta, concedendosi qualche acquisto "frivolo", curare ed entrare in contatto con il proprio corpo, uscire con un'amica, ritrovare la capacità di non prendersi troppo sul serio e di ironizzare sul proprio modo di vedere la vita.</p>
<p>Quando utilizzare l'archetipo</p>	<p>Quando dobbiamo affrontare un problema o perseguire un obiettivo in modo strategico</p> <p>Quando abbiamo bisogno di disciplina, controllo</p> <p>Quando abbiamo bisogno di analisi, focus e concentrazione essendo obiettivi</p> <p>Quando necessitiamo di chiarezza, e buon senso</p>
<p>Luoghi</p>	<p>La città</p>



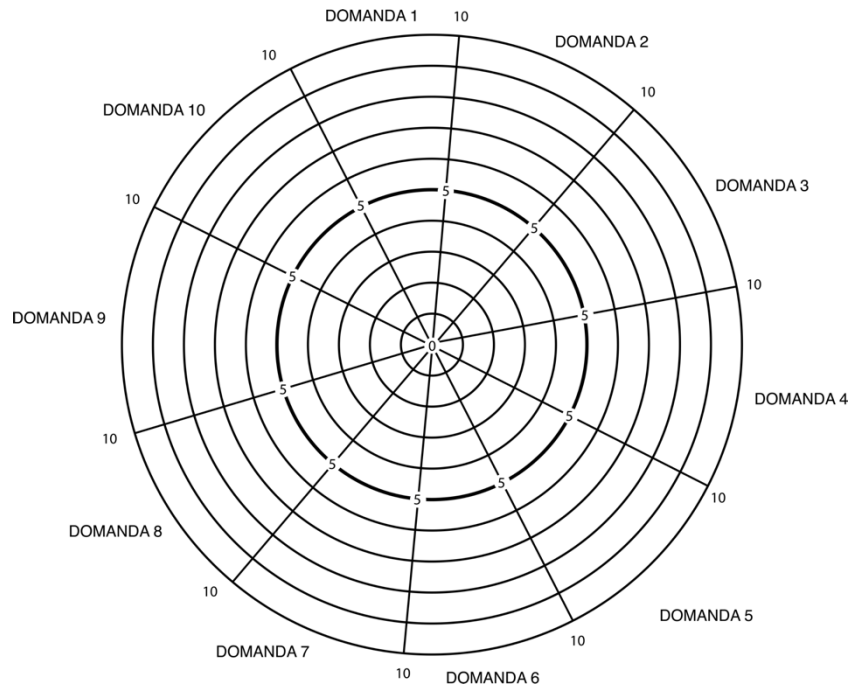
Misura quanto sia presente in Te la Dea Atena in questo momento:

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Domanda	da 0 a 10
1.	Tendi a volere raccogliere sempre molte informazioni?	
2.	Per Te la realtà è fatta di pura logica e razionalità?	
3.	Ti infastidiscono le persone troppo emotive?	
4.	Odi gli incontri a sorpresa e che ti mettono nelle condizioni di non avere poi tempo?	
5.	Per Te la conoscenza e il sapere, sono la parte più importante nella vita?	
6.	Ami scoprire e utilizzare gli strumenti che possano accrescere le tue conoscenze intellettuali?	
7.	Uno dei tuoi hobby preferiti è leggere, formarti, navigare sul web per acquisire nuove conoscenze?	
8.	Ami osservare le dinamiche che sono attorno a te, ma senza mai esserne pienamente e direttamente coinvolta?	
9.	A volte pensi che gli altri (amici, colleghi...) ti osservino per scoprire come fai ad essere così in gamba?	
10.	Tendi a non condividere molto il tuo sapere, le tue strategie?	
Calcola il totale e dividi per 10, per avere il punteggio della presenza della Dea in Te		

Scatta una foto istantanea!

Colora la ruota di Atena in base al punteggio dato



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

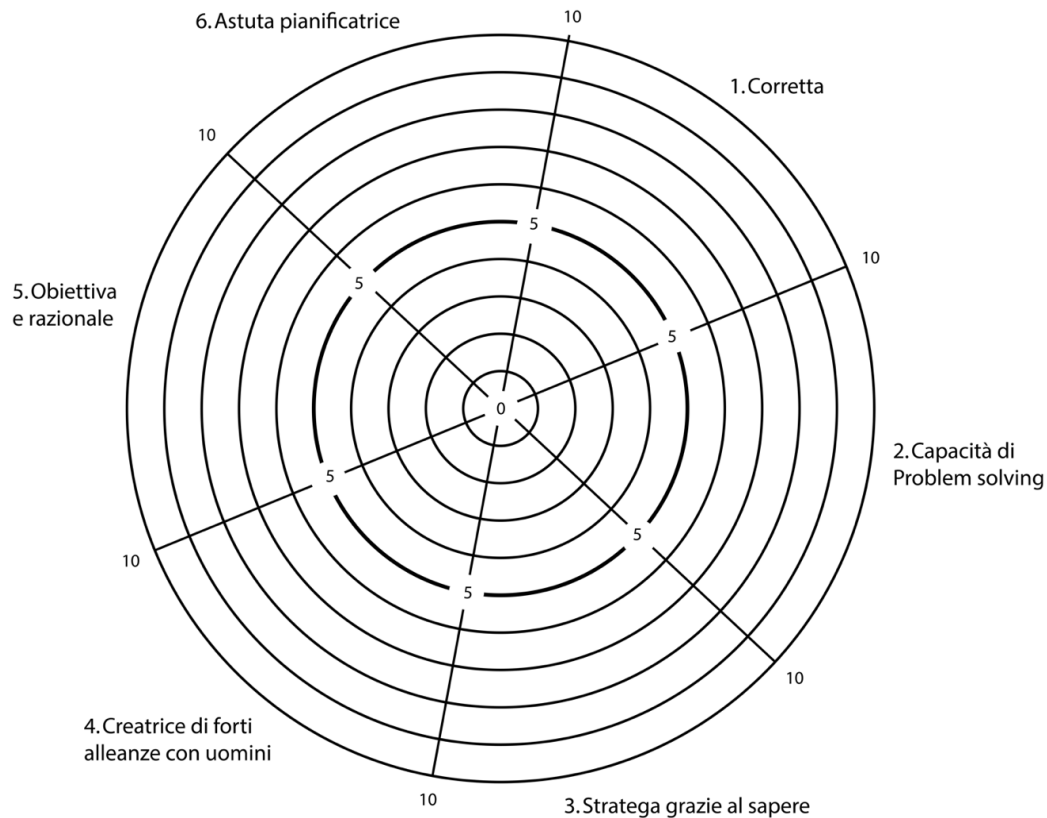
Atena in questo momento:

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Punti di forza	da 0 a 10
1.	Corretta	
2.	Capacità di Problem solving	
3.	Stratega grazie al sapere	
4.	Creatrice di forti alleanze con uomini	
5.	Obiettiva e razionale	
6.	Astuta pianificatrice	
Calcola il totale e dividi per 6, per avere il punteggio dei punti di forza della Dea in Te		

Scatta una foto istantanea!

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



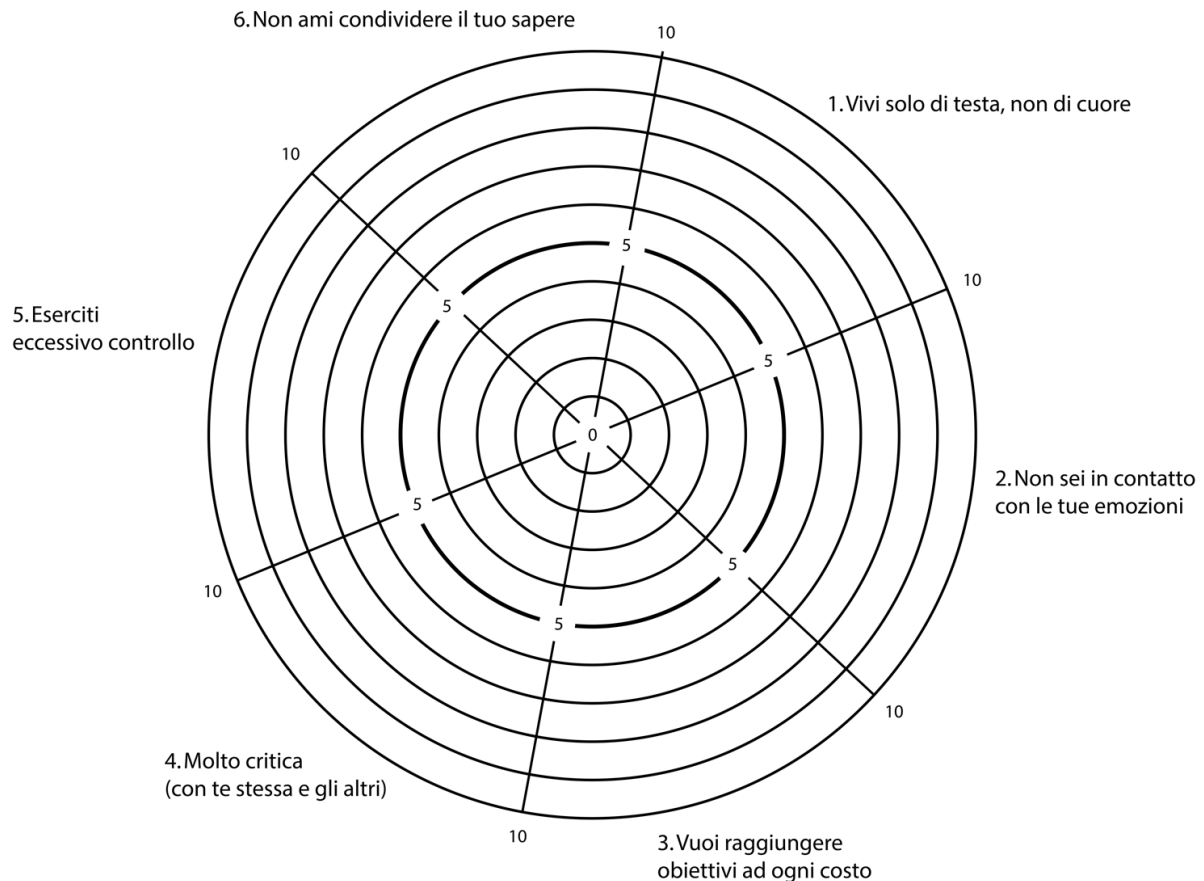
Misura quanto siano attivi in Te i punti di debolezza della Dea Atena in questo momento:

Attribuisci un punteggio da 0 a 10

N.	Punti di debolezza	da 0 a 10
1.	Vivi solo di testa, non di cuore	
2.	Non sei in contatto con le tue emozioni	
3.	Raggiungere obiettivi ad ogni costo	
4.	Molto critica (con te stessa e gli altri)	
5.	Eserciti eccessivo controllo	
6.	Non ami condividere il tuo sapere	
Calcola il totale e dividi per 6, per avere il punteggio dei punti di debolezza della Dea in Te		

Scatta una foto istantanea!

Colora la ruota di Atena 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.

Sii 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.

Sii molto specifica e dettagliata nel descrivere le azioni da compiere!

Azione specifica	Quando lo faccio	Con quale frequenza

Scheda da compilare a termine di almeno 15 giorni di pratica:

Ora decidi cosa Vuoi mantenere delle abitudini/comportamenti/caratteristiche della Dea:

In base al mese effettuato 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 pratica 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



Note

Ora condividi quello che senti e pensi con le tue Sorelle sul Gruppo
Le dee del Sacro Cerchio di Sorellanza