**WORKSHOP di ISTITUTO ONLINE MAGGIO 2025**

**LA MENTE DIVINA: Poiché la *MENTE* naturale è nemica di Dio**

**099**

Per giovani adulti 18-35 anni

ogni mercoledì sera alle ore 20.30 su Zoom

30 Aprile, 7, 14 e 21 maggio 2025 – 4 incontri

**Murray Low** [**murrayrlow@gmail.com**](mailto:murrayrlow@gmail.com) **+39 351 526 2725**

Ha servito come vescovo e serve oggi con sua moglie quale missionario per i GANS nel palo di Milano.

Ha una Laurea in “Organizational Behavior,” una combinazione di psicologia, sociologia e commercio.

È specializzato in Leadership, cambiamento organizzativo, coaching, performance, comunicazione, e addestramento aziendale per lo sviluppo manageriale e personale.

**OBIETTIVO DEI QUATTRO WORKSHOPS:**

I Workshops si articolano in quattro incontri, volti ad aiutare i partecipanti a sviluppare una prospettiva divina che consenta di superare l'uomo naturale, trovare gioia nella vita e ristabilire sane connessioni cerebrali attraverso scoperte nel campo delle neuroscienze, le parole dei profeti viventi, le scritture e i principi del Vangelo, che ci supportano nel vivere una vita serena e gioiosa.

Attraverso esercizi mentali quotidiani di quindici minuti, i partecipanti potranno imparare a gestire lo stress, l’ansia, l’affaticamento e le preoccupazioni eccessive sviluppando emozioni piacevoli come serenità, pace, fede e speranza.

**SYLLABUS: 4 sessioni**

**L’impatto dell’avversità sulla nostra mente**

Le avversità sono il secondo tema più popolare nelle discussioni della Conferenza generale dai tempi del COVID-19. L'ansia, la depressione e le emozioni negative, che sono aumentate, hanno un impatto fisico sul nostro cervello e sul nostro spirito. Non possiamo evitare le avversità; sono assolutamente necessarie nella nostra vita: “Poiché è necessario che ci sia opposizione in tutte le cose.” Tuttavia, se alleniamo la nostra mente ad affrontarle in modo positivo, possiamo affrontarle con fede e speranza, anziché con paura e oscurità. “Guardate a me in ogni Pensiero; non dubitate, non temete.” (Dottrina e Alleanze 6:36)

**Riconoscere la mia propria *MENTE* naturale**

Ci sono dieci personaggi, o modelli di uomini naturali, che spesso acquisiscono il predominio della nostra mente. Quando li riconosciamo possiamo imparare a liberarci dalle influenze della nostra mente naturale, per trasformarci in persone santificate nella mente e nei pensieri.

**RC, Reset del Cervello**

Nel cervello, l'amore e la paura percorrono vie neuronali diverse. Tuttavia, solo uno dei due canali neuronali riceve impulsi necessari per viaggiare nelle autostrade neuronali in un dato momento. Possiamo imparare a spegnere o interrompere fisiologicamente una determinata attività cerebrale non funzionale per almeno 10 secondi attraverso un atto fisico che resetta il sistema limbico del cervello.

**La prospettiva divina**

Impareremo a sostituire la prospettiva negativa (la MENTE naturale) con una divina, adottando approcci specifici per percepire la mano del Signore nella nostra vita, a prescindere dalle circostanze.

**I partecipanti saranno invitati a dedicare 15 minuti agli "esercizi mentali" ogni giorno durante il mese di maggio.**