

ALFABETO MEDIANOS

A B C D E F G
H I J K L M N
O P Q R S T
U V W X Y Z

A

Ascolto attivo

Autenticità

Attenzione all'Altro e alle parole/emozioni

Accoglienza dell'Altro e di noi stessi

Apprendimento del Metodo

Ascoltare e ascoltarsi

Arricchimento (personale e interiore)

Attraversare il conflitto

B

Bisogni

Bilateralità del confronto

Bisticciare

Benefico per noi e gli altri

Barriere da superare

Benevolenza verso se stessi e gli Altri

Bilanciare

C

Comunicazione non violenta

Confronto

Conflitto attraversato

Curiosità

Creatività

Condivisione

Cura delle Relazioni e delle Persone

Cambiamento di prospettiva

Cammino

Confort zone (da superare ed esplorare)

D

Dialogo

Didattica innovativa

Dibattito

Dinamicità

Dissonanze

Disagio nel conflitto

Donare e donarsi nel confronto

Duttilità del Gioco e di Medianos

Divertimento nell'imparare

Dedizione

Disordine conflittuale da riorganizzare

E

Empatia

Ermeneutica

Esperienza diretta

Esaminare se stessi

Esplorare noi stessi e gli Altri (anche nel conflitto)

Entusiasmo

Emozioni

Esserci

Evoluzione (personale, relazionale e generazionale)

Effetto Wow

Esprimere emozioni e pensieri/idee

F

Fiducia

Fatica nel confronto e conflitto

Forza

Fantasia nel gestire i conflitti

Fichissimi 😊 (Medianos)

Franchezza nel parlare

Friendly

Facility

“Follia” nel trovare vie rivoluzionarie

G

Gioco

Giraffa

Giustizia

Genialità

Gentilezza

Generosità

Giocare per imparare

Ganzi



H

Help

Honoris causa

Humanitas

I

Intelligenza emotiva

Introspezione

Incontro

Imparare

Interiorità da scavare nel conflitto

Interessi

Inclusione

Inevitabile (conflitto nella quotidianità)

Intuizione

L

Litigare bene

Lavoro (anche su noi stessi)

Luce

Livella

Levigare (gli spigoli di noi stessi e degli altri nel conflitto)

Linguaggio Giraffa

Letizia

Logos

Lungimiranza

Leggersi dentro

M

Mediazione

Magia

Metamorfosi

Modo di stare nel conflitto e di relazionarsi

Mente

Malleabilità Meraviglia

Mettersi in gioco e in discussione

Memoria

Mindset

Mutua (mutuo aiuto nel gestire il conflitto)

Medicina

Muri (che cadono)

N

Non-solo-un-gioco

Novità... (Medianos è una novità)

Noi (inteso anche come Esserci)

Nemesi

Navigare nella neutralità

Naturalezza

Non litigare

Naturali e Noi stessi (essere naturalmente noi stessi)

Nozze coi fichi secchi (é solo un gioco cosa vuoi che succeda)

Noi (ovvero la società che vogliamo)

Nutrire il corpo, l'anima e il Prossimo

Neutro

Novativi

Negoziare

Non discutere e Non giudicare o invece di giudicare

O

Ottica nuova

Osservazione di noi stessi e dell'Altro

Orizzonti diversi a confronto

Opinioni

Opportunità

Oltrepassare i propri limiti e confini/comfort zone

Ottusità da superare

P

Parlare con il cuore

Prospettiva che cambia

Ponti (che si creano)

Presenza autentica

Paura del conflitto

Percorso interiore nel gioco

Profondità

Perseveranza nel cambiamento

Percepire l'Altro e le sue emozioni

Purezza dei pensieri

Pregiudizi superati o da superare

Percezioni (nostre e altrui)

Piccolo Principe

Partecipare

Parole condivise

Possibilità di confronto e incontro

Provare il gioco

Pazienza nell'ascoltare noi stessi e gli Altri

Pacificarsi

Passione

Pulizia dalle nostre infrastrutture

Q

Qualità delle Relazioni

Quadro sul conflitto

R

Rispetto

Relazioni umane

Riconoscenza per il confronto

Relazionarsi meglio con gli Altri

Ricostruire pensieri, emozioni e parole

Rivoluzionari

Ribaltare il punto di vista

Rinascita dopo il conflitto

Riconoscersi reciprocamente e riconoscerci

Rivoluzione culturale e personale

Ridere insieme

Rinnovamento interiore

S

Sentire noi stessi e l'Altro

Spalancare (i cuori)

Saper litigare bene

Scambiarsi di ruolo/posto per Scoprirsi, per Stupirsi

Sovrapporsi e Superarsi

Sincerità

Sentimenti

Scambiarsi sensazioni-emozioni

Sbottare, Salvare, saggezza, seminare

Sbocciare (o aiutare a sbocciare) Sorriso

Simbiosi

Spontaneità nelle parole e nei gesti

Sperimentare

Saper stare nel conflitto

Sensibilità

Semplicità

So-Stare nel conflitto, nel presente, nel sentire

Sguardo attento sull'Altro e su se stessi

Sentirsi e sentire ogni cosa che ci circonda

Sorridere

Sorprendersi e sorprendere

Solitudine (per comprendere chi ci sta a cuore)

T

Tool (strumento, cassetta degli attrezzi)

Teamwork Tempo per noi stessi (per giocare e per crescere)

*Tessere Relazioni profonde e sane
conflitto*

Trasformazione del conflitto Testare (fare) l'esperienza dentro il

Trasformazione positiva (personale, emotiva, relazionale e nelle idee/pensieri)

Testare il gioco su di noi

Tempo Tesoro

Tempesta emozionale

Trappola emotiva

Tranquillità (quando il conflitto si risolve/scioglie)

Trabajo Personal

Trasparenza nelle parole e nei pensieri (autentici)

Tenacia (anche nel diffondere il Metodo/Gioco Medianos)

Tuttità (essenza dell'inclusione)

Temperanza verso noi stessi e i nostri simili

U

Umiltà

Unire (i puntini di pensieri ed emozioni)

Ubuntu

Unicità

Utile per tutti (grandi e piccini)

Umanità

Unico

Ubiquità

Universale (come l'arte e il Gioco)

Unità d'intenti

V

Verità di essere autentici Visione nuova (anche sul saper stare nel conflitto)

Valorizzare noi stessi e gli altri

Via (un modo per crescere)

Vincitore-vincitore = win-win

Verità dei pensieri e delle emozioni nostri e altrui

Valore Volatility (volatilità) da V.U.C.A. (è fondamentale comprendere il concetto VUCA per saper gestire i cambiamenti e ogni tipo di situazione) Vita/vitalità

Vacanza da qualcosa che ci sta stretto (anche tramite il Gioco)

Vademecum Medianos (Gioco)

Vedere (e non soltanto con gli occhi, ma anche come il cuore)

Volontà di Valorizzarsi Vicendevolmente

Veloce (anche nella diffusione dello Spirito Medianos)

Volontà di mettersi in gioco

Vincere insieme contro il problema che sta dietro al conflitto

Vivacità di mente e di spirito

Verosimile

Vero

Z

Zavorra che va via attraversando e superando il conflitto

Zittire il nostro rumore interiore nel conflitto per ascoltare davvero noi stessi e gli Altri Z.O.P.A (Zona delle opportunità/possibilità per raggiungere un accordo)

Zona (di nostro confort o di conflitto o di negoziazione)

Zattera (per navigare nel conflitto)

Zuffa (essere consapevoli del conflitto - saper stare nel conflitto)

Zoomare (portare in primo piano anche il concetto Medianos)

Zaino (bagaglio di tutte le esperienze di vita e degli attrezzi)

Zero (a volte per ripartire da capo ex novo)