

Prendi in mano la tua vita!



**Un PERCORSO guidato di Consapevolezza su importanti tematiche di vita
con applicazione pratica di VIVATION® e MINDFULNESS**

10 INCONTRI IL LUNEDI' in orario 19.30 – 21.30

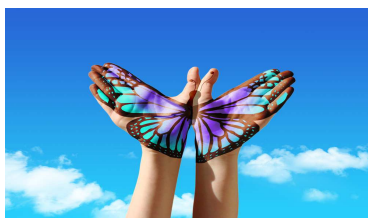
c/o Palestra Centro Europa - via Gaidano 103/31

Conduttrice prof.ssa Chiara Benini – per info 347.7283289 in orario pomeridiano

- Emozioni e Sensazioni fisiche ci dicono sinceramente “come stiamo”. Affinare la percezione.
- Le Emozioni e loro gestione nel quotidiano.
- Apprendere come praticare la Tecnica di VIVATION®. Essa permette di “trasformare” positivamente (Vivation usa il termine “INTEGRARE”) qualsiasi emozione percepita come “sgradevole o disturbante” in sensazioni gradevoli e vivere con maggior fermezza ed equilibrio ogni specifica situazione, invece di reagire impulsivamente come spesso accade.
- Connessione fra pensieri, emozioni, sensazioni e Respirazione.
- Tecniche per “vedere più obiettivamente” quando si è troppo coinvolti a livello emotivo.
- Punti di vista e Tecniche per :
 - ✚ andare oltre l'apparenza dei comportamenti degli altri;
 - ✚ per vedere più chiaramente in se stessi;
 - ✚ per cambiare la percezione e l'atteggiamento verso gli altri migliorando la qualità delle proprie Relazioni Interpersonali.
- Aspettative e Obiettivi: i loro effetti.
- Paragonarsi agli altri: cosa produce a livello profondo il mettere le persone su un piedistallo.
- Pratica di MINDFULNESS per calmare la mente intervenendo positivamente sul dialogo interno negativo e sui pensieri ossessivamente ripetuti (depressione) .
- Scoprire “cosa c'è dietro” alleggerisce tensioni e favorisce la comunicazione e l'armonia.
- Rabbia, Delusione, Sensazione di Impotenza: come integrarle.
- Paura, Ansia, Agitazione, Sensazione di essere Sopraffatti dalle cose: come integrarle.

- Giusto e sbagliato – l'orgoglio e le questioni di principio.
- Migliorare la capacità di Scegliere e Decidere portandosi prima in uno stato di armonia, invece che agire sull'onda di un'emozione.
- "Integrare" gradualmente e sciogliere gli effetti limitanti del passato (senza bisogno di ricordarlo e riviverlo).
- Svelare e correggere i meccanismi nocivi che si attuano nelle relazioni interpersonali di qualunque ambiente o situazione (familiare, di lavoro, altro) e porsi in modo nuovo.
- Altri punti di vista e tecniche per affrontare in modo più armonioso qualsiasi situazione, migliorare la comunicazione ed il rapporto con gli altri, e vivere più serenamente.
- Varie ed eventuali: altri argomenti che possono nascere dalle esigenze e situazioni specifiche dei partecipanti.

MODALITA' di Lavoro nel corso dei mesi.



Ogni incontro si svolgerà in modo differente a seconda degli argomenti e delle tecniche da imparare. Verranno affrontati i vari argomenti alternando la pratica delle diverse procedure, le domande e le condivisioni. Durante gli incontri in cui si praticherà VIVATION®, tecnica che richiede più tempo soprattutto in fase di apprendimento, ci saranno meno contenuti teorici nuovi. Invece durante gli incontri con maggiore teoria e procedimenti pratici, per portarsi in condizione di equilibrio energetico e serenità si praticherà la MINDFULNESS che richiede meno tempo.

Le informazioni nuove a livello teorico verranno seguite dalla sperimentazione di "Pratiche di coscientizzazione" specifiche atte a favorire la presa di consapevolezza dei pensieri profondi, proprio per far affiorare emozioni e pensieri nascosti e poterli integrare rendendoli innocui.

Ad ogni incontro i partecipanti avranno spazio per le domande e modo di condividere esperienze (liberamente e solo se avranno piacere!!!!) e graduali piccoli/grandi successi e cambiamenti ottenuti, creando un gradevole clima di amicizia, solidarietà, rispetto ed accoglienza. Durante tutto il seminario si praticherà Vivation "in action" per integrare al momento eventuali emozioni emerse durante i lavori, sviluppando la capacità di farlo nel quotidiano.

VIVATION® è un metodo basato su una particolare respirazione che permette di trasformare qualsiasi emozione o sensazione giudicata sgradevole in energia positiva, di pace e di benessere. Di conseguenza sviluppa autonomia emozionale, autostima, determinazione, fiducia nella vita e positività. Permette di integrare e fare pace con quanto sta avvenendo al momento, senza lasciarsi sovrastare da eventi o persone, ed anche con quanto vissuto nel passato "cambiandone gli effetti". Il passato continua ad influenzare il presente anche quando non sembra e le emozioni spiacevoli dimenticate o rimosse, quindi non "guarite", agiscono in modo "invisibile" condizionando emozioni e scelte del presente che solo in apparenza sono libere. E' questo che porta a trovarsi ripetutamente in situazioni simili.

Praticare VIVATION e MINDFULNESS permette di sciogliere gradualmente questi schemi agendo su quanto si prova e portarsi in condizione di benessere ed armonia.