



WORKSHOP ESPERIENZIALE IN PRESENZA E ONLINE

DAL CONTROLLO ALLA PRESENZA DI SE'

COME LIBERARE IL CORPO DALLA RIGIDITA'



Ti sei mai posto/a una di queste domande?

- ✓ Quanto il controllo mi sta impendo di esprimere le mie vere potenzialità?
- ✓ Come vivo le relazioni sentendo il bisogno di controllare gli altri?
- ✓ Passo più tempo a controllare la mia vita che a viverla?
- ✓ Quanto il controllo porta a me e al mio corpo delle rigidità?

SEI PRONTA/O A SCEGLIERE QUESTO ORA!

Il controllo, trasformato in presenza, ti consente di essere presente a te stessa/o alle tue scelte, a ciò che senti, a come ti percepisci, a come ti poni davanti ad alcune situazioni: Come ad esempio un conflitto, oppure un rimprovero.

Il controllo può anche essere ciò che sta limitando il tuo vero potenziale, ciò che ti limita nel conoscere te stessa/o, ciò che ti crea costrizione e rigidità.

- ◆ Se il controllo non fosse un limite ma una risorsa?
- ◆ Quali compiti hai dato al controllo che non ti permettono di esprimerti?
- ◆ Come puoi trasformare il controllo in scelte consapevoli?

IL CONTROLLO TI CONSENTE DI ESSERE PRESENTE AGLI ISTINTI CHE SONO AUTOMATICI E INCONSAPEVOLI.

Ci sono momenti nella vita in cui l'unica alternativa possibile
è perdere il controllo.
(Paulo Coelho)

Fai questo piccolo esercizio ora!

Chiediti: Uso il controllo in modo consapevole?

Come sentiresti il tuo corpo se fosse libero dal controllo?

Osserva nella tua vita dove ti controlli, è nelle relazioni, è sul lavoro, è nella comunicazione, è legato alle scelte che vorresti fare ma non credi sia possibile fare?

Ora chiudi gli occhi, guarda te stessa/o, come sarebbe se lasciassi il controllo, senti il corpo, lo senti più disteso e rilassato?

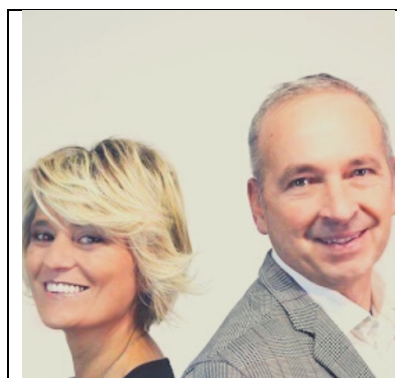
SE HAI LETTO FINO A QUI HAI GIA' SCELTO DI VOLTARE PAGINA.

**NON ESSERE NEL CONTROLLO, USA IL CONTROLLO ATTRAVERSO
LA PRESENZA CONSAPEVOLE!**

Quali risultati hanno ottenuto le persone che hanno lavorato con noi?

<i>Il lavoro su me stessa mi ha permesso di conoscermi e mi ha reso consapevole di tutto ciò che in me funzionava come un pilota automatico. Mi controllavo con tutto e non sapevo come essere presente a me. Grazie</i>	<i>Per il lavoro che faccio è indispensabile il controllo, non mi ero reso conto di come portavo il controllo in tutto, controllavo tutto, i miei figli, mia moglie e soprattutto controllavo me stesso. Quando scegli non c'è più controllo, c'è presenza.</i>	<i>Sono andata da Viviana perché avevo sempre un dolore fortissimo alle spalle e alla schiena e non ero assolutamente consapevole di quanti comandi avevo dato al corpo che lo rendevano rigido e bloccato. Non solo controllavo il corpo, ma tutta la mia vita.</i>	<i>Al controllo avevo dato una serie di compiti. Il primo era: devo controllare ciò che dico, perché avevo la convinzione che tanto sbagliavo sempre, sia il modo che le parole che usavo. Alla fine, il controllo mi portava in una comunicazione errata e mi sentivo sempre a disagio.</i>
--	---	--	--

**TUTTO PUO' ESSERE SUPERATO E TRASFORMATO, LA DIFFERENZA SARA' LA SCELTA CHE
VUOI ESSERE DA OGGI IN POI...**



Mauro e Viviana grazie a seminari, conferenze, laboratori e sessioni individuali facilitano i partecipanti utilizzando più approcci che vanno dalla psicosomatica, all'ascolto del corpo, passando per la naturopatia, al Coaching per migliorare le relazioni e lo sviluppo delle proprie potenzialità. Scopri le testimonianze di centinaia di persone facilitate, che hanno migliorato le loro relazioni, espresso i loro talenti e soprattutto sono ora riconnessi con loro stessi in una relazione sana ed equilibrata.