



RITROVARE LA PROPRIA TOTALITÀ: LA VIA DEL COACHING OLISTICO

NEL CORSO DELLA VITA, CAPITA A MOLTI DI NOI DI CERCARE RISPOSTE A PICCOLI O GRANDI MALESSERI COLLEZIONANDO SOLUZIONI FRAMMENTATE. SPESSO CI CONCENTRIAMO SOLO SULLA MENTE, POI SOLO SUL CORPO, DIMENTICANDO CHE LA VERA ARMONIA NASCE QUANDO OGNI PARTE DI NOI RICOMINCIA A PARLARSI. LA SVOLTA INTERIORE INIZIA PRECISAMENTE IN QUEL MOMENTO: QUANDO SI SMETTE DI DIVIDERE SÉ STESSI IN COMPARTIMENTI E SI ACCETTA DI ASCOLTARE L'INTERESSA DEL PROPRIO ESSERE — I MESSAGGI DEL CORPO, LO SPAZIO PRETESO DALLE EMOZIONI, LA RICERCA DI SENSO DELLA MENTE E LA VOCE SOTTILE DELLO SPIRITO. IL COACHING OLISTICO SI FONDA ESATTAMENTE SU QUESTO PRINCIPIO: UNA GUIDA EMPATICA CHE ONORA E ACCOGLIE LA PERSONA NELLA SUA MERAVIGLIOSA TOTALITÀ.

LA MAPPA DEL VIAGGIO: DAL BLOCCO ALLA FIORITURA

IL PERCORSO DI COACHING OLISTICO SI CONFIGURA COME UN VERO E PROPRIO PONTE TRA DUE STATI D'ANIMO. DA UN LATO C'È IL PUNTO DI PARTENZA: LA SITUAZIONE ATTUALE, SPESSO CARATTERIZZATA DA UN SENSO LATENTE DI INSODDISFAZIONE, DA BLOCCHI APPARENTEMENTE INSORMONTABILI O DALLA COSTANTE SENSAZIONE CHE MANCHI UN





TASSELLO FONDAMENTALE PER ESSERE FELICI. DALL'ALTRO LATO C'È LA DESTINAZIONE: UNO STATO DI PROFONDA RICONNESSIONE CON LA PROPRIA ESSENZA, DOVE REGNANO L'EQUILIBRIO E LA SCOPERTA DEL PROPRIO POTENZIALE PIÙ AUTENTICO.

IL PRIMO PASSO DI QUESTO CAMMINO È LA CREAZIONE DI UNO SPAZIO SACRO, DOMINATO DA UN ASCOLTO PROFONDO E TOTALMENTE PRIVO DI GIUDIZIO. UN LUOGO SICURO IN CUI SENTIRSI ACCOLTI SENZA RISERVE.

POICHÉ OGNI ANIMA CUSTODISCE UNA STORIA IRRIPETIBILE, NON ESISTONO PROTOCOLLI STANDARDIZZATI O SCHEMI RIGIDI: OGNI PERCORSO VIENE CUCITO SU MISURA ATTORNO ALLA TUA PERSONALE VERITÀ.

L'UNIONE DEGLI OPPOSTI: COME AVVIENE LA TRASFORMAZIONE

L'APPROCCIO OLISTICO RICONOSCE CHE MENTE, CORPO, SFERA EMOTIVA E DIMENSIONE SPIRITUALE SI MUOVONO ALL'INTERNO DI UN'UNICA, COMPLESSA SINFONIA. QUANDO QUESTA SINERGIA SI INTERROMPE, GLI EFFETTI SI FANNO SENTIRE SU OGNI LIVELLO:

- **IL CORPO** MANIFESTA IL DISAGIO ATTRAVERSO TENSIONI MUSCOLARI, STANCHEZZA CRONICA O DISTURBI PSICOSOMATICI.





- **LE EMOZIONI**, SE COSTANTEMENTE REPRESSE, FINISCONO PER IMPLODERE O ESPLODERE IMPROVVISAMENTE.
- **LA MENTE**, SE SOVRACCARICATA E ISOLATA DAL RESTO, PERDE LA SUA NATURALE LUCIDITÀ.
- **LO SPIRITO**, QUANDO VIENE TRASCURATO, CI LASCIA PRIVI DI UNA DIREZIONE CHIARA. PER FAVORIRE UNA REALE EVOLUZIONE, LA METODOLOGIA APPLICATA UNISCE L'ORIENTE E L'OCCIDENTE. DA UN LATO ATTINGE ALLA SAGGEZZA ANTICA CHE INVITA A RALLENTARE E A RITROVARE IL RITMO NATURALE; DALL'ALTRO UTILIZZA STRUMENTI MODERNI PER DECODIFICARE GLI AUTOMATISMI INCONSCI E SCARDINARE LE DINAMICHE LIMITANTI. LAVORANDO SU UN TRAGUARDO ALLA VOLTA, LE DOMANDE POTENZIANTI AGISCONO COME FARI: METTONO IN LUCE LE CREDENZE CHE CI FRENANO, TRASFORMANDOLE IN RISORSE, E PULISCONO LA LENTE CON CUI GUARDIAMO IL MONDO, RESTITUENDOCI UNA VISIONE LIBERA E APERTA.



APPROVED TRAINING PROVIDER

LE CHIAVI DEL CAMBIAMENTO: PRATICHE E STRUMENTI

PER RISPONDERE AI BISOGNI SPECIFICI DI CIASCUN MOMENTO, IL PERCORSO INTEGRA DIVERSE TECNICHE DI ESPLORAZIONE INTERIORE:

- **LE VISUALIZZAZIONI GUIDATE:** PERMETTONO DI SPERIMENTARE INTERIORMENTE LA META DA RAGGIUNGERE E DI LENIRE LE ANTICHE FERITE EMOTIVE. LE NEUROSCIENZE CONFERMANO L'EFFICACIA DI QUESTA PRATICA: IL CERVELLO ATTIVA LE MEDESIME AREE NEUROLOGICHE SIA QUANDO VIVE UN'ESPERIENZA CONCRETA, SIA QUANDO LA IMMAGINA VIVIDAMENTE. PER IL SISTEMA NERVOSO, UNA FORTE IMMAGINE MENTALE HA LA DIGNITÀ DELLA REALTÀ E PREDISPONE L'ORGANISMO ALL'EFFETTIVO CAMBIAMENTO.
- **LA MEDITAZIONE (ATTIVA E PASSIVA):** UNO STRUMENTO ESSENZIALE PER ANCORARSI AL MOMENTO PRESENTE, RITROVARE IL CENTRO ATTRAVERSO IL RESPIRO E PERCEPIRE NUOVAMENTE IL PROPRIO CORPO COME UNA DIMORA ACCOGLIENTE.
- **LA SCRITTURA INTROSPETTIVA E IL JOURNALING:** L'USO DEL DIARIO DIVENTA UNO SPECCHIO FEDELE PER RICONOSCERE I PROPRI PROGRESSI, DARE VOCE ALL'INCONSCIO E METABOLIZZARE I FLUSSI EMOTIVI, TRASFORMANDO LA PAROLA SCRITTA IN UN VEICOLO DI CHIAREZZA.



ATTRAVERSO QUESTE PRATICHE SI SCIOLGONO GRADUALMENTE I NODI ENERGETICI CHE IMPEDISCONO DI FLUIRE LIBERAMENTE CON LA VITA, PORTANDO NUOVAMENTE ALLA LUCE QUEI TALENTI INNATI CHE SPESSO RESTANO SEPOLTI SOTTO LO STRATO DELLE NOSTRE PAURE.

RICONOSCERSI E DARSIL PERMESSO DI FIORIRE

QUESTO CAMMINO È DEDICATO A CHI SI TROVA AD ATTRAVERSARE UNA FASE DI TRANSIZIONE, A CHI PERCEPISCE UN VUOTO DI SENSO DIFFICILE DA SPIEGARE ANCHE QUANDO APPARENTEMENTE "VA TUTTO BENE", O A CHI SI ACCORGE DI RIPETERE CICLICAMENTE I MEDESIMI COPIONI. È UN INVITO RIVOLTO A CHI SI SENTE PRONTO A GUARDARSI ALLO SPECCHIO CON TOTALE ONESTÀ E DESIDERA SMETTERE DI FARSI LA GUERRA.

NESSUNO POSSIEDE FORMULE MAGICHE, MA ESISTE LA CONCRETA OPPORTUNITÀ DI RIMUOVERE I FILTRI CHE OFFUSCANO LO SPLENDORE DELLA TUA ESSENZA. I FRUTTI DI QUESTO LAVORO SI RIFLETTONO IN UNA CONSAPEVOLEZZA DEL TUTTO NUOVA, NELLA CAPACITÀ DI RISPETTARE I PROPRI BISOGNI PROFONDI E IN UN LEGAME RINNOVATO CON LE EMOZIONI, CHE DA OSTACOLI SI TRASFORMANO IN GUIDE PREZIOSE.





INTRAPRENDERE QUESTO VIAGGIO RAPPRESENTA IL PIÙ ALTO ATTO D'AMORE VERSO SÉ STESSI. NON SARÀ UN CAMMINO LINEARE, MA UN PERCORSO FATTO DI PASSI AVANTI, SOSTE E APPARENTI DEVIAZIONI, IN CUI OGNI SINGOLO MOVIMENTO MANTIENE UN VALORE IMMENSO. UN CAMMINO DA PERCORRERE CON EMPATIA E CON LA CERTEZZA INCROLLABILE DELLA TUA CAPACITÀ DI FIORIRE. PERCHÉ, IN FIN DEI CONTI, IL COACHING OLISTICO NON HA LO SCOPO DI PORTARTI LONTANO, MA QUELLO DI RIPORTARTI A CASA, DA TE STESSO.

