

## PROGRAMMA

### “IL RISVEGLIO DELL'EROE”

Mi piace definire così questo corso:

Un percorso benessere alle terme dell'Anima, per aver cura di splendere....

Questa è stata la sensazione provata nelle scorse edizioni, una graduale presa di coscienza della nostra vera natura, senza presunzione o eccessiva modestia, per chiarire e, in alcuni casi entrare in contatto forse per la prima volta, con la voce del cuore. Quella parte di noi che ci parla ma che spesso siamo troppo occupati per ascoltare.

Tramite 12 incontri di circa 2 ore, uno alla settimana per tre mesi, vedremo di guardare con la lente di ingrandimento vari ambiti della nostra storia che sottovalutiamo ma che invece determinano la realtà che stiamo vivendo.

Partiremo dal **PRESENTE** e in 4 lezioni esamineremo gli ambiti della nostra vita che non ci soddisfano pienamente, acquisiremo strumenti e conoscenze per **“RIEMERGERE”** e fare luce su qual è la vera natura che vuole esprimersi tramite noi.

Le successive 4 lezioni esamineranno **IL PASSATO**. Come certe esperienze hanno formato in noi abitudini e soprattutto impareremo preziosi strumenti per **“LASCIARE ANDARE”** quelle abitudini che ci limitano o che ci tengono come legati a sensazioni di tristezza, inadeguatezza, senso di colpa etc.

Eccoci alle ultime 4 lezioni, qua ci prepareremo ad accogliere **IL FUTURO**. Con le idee più chiare su quello che sentiamo adatto a noi, ci alleneremo a rimanere centrati sulle nostre intenzioni con gratitudine, disponibilità e totale fiducia. Abbiamo intitolato questa parte finale **“LUCIDA LA TUA LAMPADA”**.

Questo corso nasce dall'unione di due esperienze e modalità diverse di vivere ed interagire di Simona e Marzia che insieme formano una modalità armoniosa e completa di accompagnamento. Si potrebbero quasi definire due corsi in uno perché ognuna di noi mette tutta se stessa e sentiamo come questa collaborazione ci completi a vicenda.

Vi aspettiamo alla serata di presentazione gratuita.

## PROGRAMMA

### **Il Risveglio dell'Eroe**

*Il Risveglio dell'Eroe* è un programma di crescita personale, dove potrai concederti tutto il tempo necessario per sederti in disparte e trasformare attivamente la tua vita, in qualcosa di bello, pieno e ispirante.

Gli incontri si terranno una volta alla settimana per tre mesi, avranno una durata media di 1 ora e 30 minuti e saranno dedicati interamente ad apprendere come:

- Ri - connetterti con la tua autenticità
- Individuare e rilasciare emozioni che ti addolorano e ti limitano
- Accettare, abbandonare e sostituire pensieri che ti impediscono una vita piena e felice
- Manifestare nella tua vita la versione migliore di te stesso
- Conservare una giusta dose di spontaneità e leggerezza

Insieme a un gruppo di persone che proprio come te, hanno deciso di mettersi in viaggio verso una nuova consapevolezza alla ricerca dell'equilibrio e di un innovativo senso di benessere.

### **12 lezioni per mettere ordine nella tua vita, iniziare un cammino di trasformazione e accedere alla parte di autentica di te stesso**

#### **Riemergi**

1. Guardati in torno cosa vedi

Guarda alla tua vita, cosa vedi?

Sei soddisfatto di ciò che ti circonda? Il lavoro, le relazioni, il tuo ambiente riflettono esattamente la tua idea di vita?

Se vedi qualcosa che potrebbe essere modificato o semplicemente variato, benvenuto, sei nel posto giusto.

2. Responsabilità e guarigione

Ogni cosa che entra in contatto con te sia le cose piacevoli che quelle spiacevoli sono solo in risultato di ciò che sei e delle scelte che hai esercitato nel corso del tempo, sia a livello consapevole che inconsapevole. Ogni volta che ti lamenti nei

confronti di qualcuno o qualcosa perdi l'opportunità per guarire e diventi vittima dei tuoi modi usuali di agire.

Smetterai di usare la lamentela come modo di protesta passivo e imparerai a concederti la grande possibilità di usare il potere delle intenzioni per iniziare ad operare dei significativi cambiamenti nel tuo presente.

### 3. Il tuo spazio sacro

Se vuoi procedere a ri definire ciò che realmente desideri , non puoi iniziare a camminare se non sai dove andare, ti servirà prima ascoltare esattamente cosa vuoi. Ti saranno insegnate svariate tecniche di rilassamento attivo, modi nuovi e semplici per fermarsi in disparte a riposare e dare sollievo alla mente che per sua natura crea molti modi per impedirti di ascoltare i tuoi veri propositi.

### 4. Semplifica

Pensiamo che per vivere sia indispensabile possedere un sacco di cose, conoscenze, abilità e in alcuni casi limitiamo la nostra esperienza personale per paura di non essere o non avere abbastanza.

In questa lezione apprenderai ad attribuire importanza a ciò che è veramente indispensabile per avere una vita felice e ricca senza cedere alla tentazione che ciò che ti occorre è fuori da te.

## **Riconciliati**

### 5. Le emozioni che bloccano

Il tuo passato è sempre in agguato, sta lì che guarda cosa combini nel tuo presente e tutte le volte che ti avvicini a qualche esperienza potenzialmente nuova, ti ferma e ti dice: "smetti, è troppo doloroso". Così sulla scia di emozioni che abbiamo provato, dirigiamo la nostra vita, eliminando il più possibile le emozioni spiacevoli e cercando di sostare il più a lungo possibile protetti da ciò che potrebbe accaderci, con la sensazione che qualcuno o qualcosa potrebbe nuocerci. Imparerai attraverso EFT a rilasciare tutti gli schemi emozionali che ti impediscono una vita all'insegna della scoperta e dell'evoluzione, lascerai andare tutto ciò che il tempo non è riuscito a sanare.

### 6. Le Convinzioni che bloccano

Come le emozioni, anche le idee che abbiamo riguardo al mondo e alle leggi che lo governano influenzano enormemente l'approccio alla vita quotidiana. Vedere il vita come un'immensa piscina di squali è differente rispetto a sentirla come un luogo di scoperta e di divertimento.

Attraverso EFT esploreremo le convinzioni arcaiche e dolorose che hai e lavoreremo sul creare le migliori condizioni di pensiero per fronteggiare le esperienze di tutti i giorni, come un'immensa sfera di opportunità.

7. Le ferite dell'anima e ciò che potrebbe sviare la nostra attenzione

Ci sono alcune esperienze che hanno avuto un peso specifico talmente grande nella nostra vita, che pensiamo di non poter rivivere un solo giorno spensierato e gioioso. Siamo così perché continuiamo a considerare il passato come protocollo di vita, pensiamo che se abbiamo vissuto qualcosa di doloroso, dobbiamo commemorarlo tutti i giorni per evitare esperienze analoghe per il futuro.

Questa lezione sarà lo strumento essenziale per accettare e perdonare tutte le parti di te che hanno vissuto esperienze dolorose del passato e prepararti a vivere un presente perfetto.

8. Tu sei più importante di ciò che fai

L'idea che abbiamo di noi stessi spesso va di pari passo con ciò che facciamo o ciò che abbiamo fatto. La nostra professione, gli ambienti che frequentiamo e che tipo di politica seguiamo. Ma tu sei importante a prescindere di ciò che fai e in questa lezione apprenderai a integrare tutte quelle parti di te che hai dovuto sacrificare nel tempo, per adattarti alla tua carriera, alla tua famiglia o al tuo gruppo di conoscenti.

### **Lucida la tua lampada**

9. Se tu fossi il re del mondo e potessi scegliere liberamente

Cosa faresti se tu fossi libero di scegliere onestamente per il tuo futuro? Quali tipi di attività, lavori, occasioni ti piacerebbe affrontare e quali stati d'animo saresti disponibile a vivere?

Sarai guidato nel nuovo mondo delle Intenzioni, benvenuto.

10. Come fare ad attrarre

Molto è stato scritto sulla legge di attrazione, ma generalmente si pensa che serva solo per ricevere cose materiali o nuovi scenari.

In questa lezione apprenderai a muovere le forze che agiscono per noi e attraverso di noi, attraverso l'uso del pensiero intenzionato e la pulizia delle resistenze che ci impediscono di arrivare a destinazione.

### 11. La gratitudine

Anche se pensi che la tua vita sia veramente penosa, inizia dalla gratitudine. Il primo vero strumento per godere del momento presente e ritenersi idonei a ricevere esperienze, persone e accadimenti futuri.

D'altronde se sai che nella tua vita si sta manifestando qualcosa di straordinario, in che stato d'animo staresti?

### 12. La resa

Il processo di resa è il primo vero grande passo per ottenere una vita felice.

Quando siamo arresi, viviamo la vita all'interno del flusso e assecondiamo la corrente perché riteniamo che essa si muova secondo un ordine naturale.

Imparerai che tutte le volte che brami che la vita proceda secondo il tuo ordine, impedisce a te stesso di rimanere aperto ai miracoli.

## **Chi siamo:**

**Simona Ronchiadin:** Mi sono specializzata in tecnologie comportamentali e dal 2006, il mio unico scopo è stato diffondere, prima nel mondo aziendale ora nel settore del life coaching, strumenti e strategie per innalzare la soglia di consapevolezza per padroneggiare con sempre maggiore finezza la nostra evoluzione e il nostro sviluppo verso la più totale libertà.

[www.simonaronchiadin.com](http://www.simonaronchiadin.com) Tel. 334/3989558

**Marzia Rabatti:** Dopo circa 6 anni di pratica su di me sono felice di condividere gli strumenti che mi hanno aiutata a dirmi la verità su cosa realmente sono e desidero. Operatrice EFT III Liv., TAT (Tecniche energetiche che favoriscono il rilascio emozionale) ALTRE INFO SUL SITO:

[www.latuavitapienamente.it](http://www.latuavitapienamente.it) Tel. 349/5609295

