

Pensi troppo? Hai la mente costantemente attiva e piena zeppa di pensieri? I tuoi pensieri sono costruttivi e ti fanno sentire bene oppure ti limitano?



Scopri come dare una svolta alla tua vita liberandoti dagli schemi di pensiero che ti imprigionano e ritrovando la freschezza, la creatività e l'energia più bella

Interrogativi, dubbi, indecisioni, preoccupazioni, ragionamenti, ripensamenti.... e chi più ne ha più ne metta. In questo andamento caotico molto spesso perdiamo di vista chi realmente siamo e ci buttiamo a capofitto in qualsiasi attività oppure ci paralizziamo davanti a nuove decisioni da prendere... insomma a volte più si pensa più si entra in confusione.

Questo perché la nostra mente è diventata un cestino dei rifiuti riempita ormai da montagne di informazioni, pensieri, giudizi, sensi di colpa, rabbie, lamentele. E' come avere una casa in cui invece di svuotare la spazzatura ogni giorno la si accumula e questo va avanti per anni.... fino a quando....



Risultato? Stress, poca lucidità, confusione, abbattimento, senso di impotenza, frustrazione, non sapere più che pesci prendere.



Devi sapere che il 70% dei pensieri che fai giornalmente sono uguali a quelli di ieri, di 2 giorni fa, di una settimana, un mese, un anno, dieci anni fa. Poco è cambiato.

La maggior parte dei pensieri viaggia con il pilota automatico, ma se noi chiedessimo ad alcune persone se vogliono qualcosa di diverso nella loro vita, risponderebbero sicuramente di Sì'.

La domanda a questo punto è: possiamo vivere una vita piena ed appagata pensando sempre allo stesso modo, sentendo sempre le stesse emozioni e quindi facendo sempre le stesse esperienze?

Einstein disse: **“non possiamo risolvere il problema con la stessa mente che l’ha creato”**

La mia storia

Alcuni anni fa avevo finalmente raggiunto quella che io credevo fosse la mia vita ideale, il lavoro che desideravo, una bella relazione, amici dovunque in Italia e all’Estero, una buona salute, sembrava che tutto filasse liscio come l’olio.

Ad un certo punto, però qualcosa cambiò...

Io sono un ‘insegnante trainer di tecniche energetiche e dopo aver insegnato un corso di 15 giorni ininterrotti mi sentivo stanca e stressata e quindi decisi di prendermi una vacanza, un piccolo periodo sabbatico per rigenerarmi.

Mi accorsi presto invece che ero arrivata, come si suol dire, “alla frutta” perché non riuscivo più a provare gioia, molte attività erano diventate una routine e cercavo sempre qualcosa che mi facesse sentire bene.

Un giorno in spiaggia lessi il libro di Vadim Zeland “Il fruscio delle stelle del mattino” e mi colpì particolarmente questo esempio. Raccontava di come le persone adulte a differenza di un bambino non sentivano più il gusto e la gioia di mangiare un gelato. Avevano perso la “freschezza di un tempo”

A questo punto potreste dirmi.... ma Gabriella che c’entra tutto questo? Centra, centra....

Mi accorsi all’istante che nelle attività che facevo, nella vita che vivevo ero sempre nella mia “testa”, avevo perso il contatto con le cose vere e quando ad esempio mangiavo un gelato pensando a quello che avrei dovuto fare il momento dopo o ripensando a quello che avevo fatto nei giorni precedenti, il gelato era finito ed io non mi ero accorta del suo gusto.

E così succedeva per tutto, vivevo le mie giornate nella “Non presenza” sempre in cerca di qualcos’altro, di altre esperienze e sensazioni che mi facessero sentire viva.

Fu a questo punto che decisi di rivoluzionare tutto e iniziare un nuovo cammino, un nuovo modo di vivere con me stessa e con gli altri.

Fu semplice? Non proprio... fu una scelta giornaliera, passi avanti e a volte qualche passo indietro, certezze e dubbi, gioie e dolori, ma adesso posso dire che questa inversione di rotta era proprio necessaria per assaporare fino in fondo ogni esperienza ed entrare nuovamente in contatto con il mio Essere Autentico, quello che ti fa provare la gioia di vivere nelle piccole e grandi cose.

Sono una faultrice accanita della condivisione, non sopporto quelli che hanno una soluzione per un problema e non te la dicono, a me viene naturale comunicarlo appena so qualcosa che può essere utile a chi è in cerca di questo!

E quindi perché non portare questa mia conoscenza ed esperienza anche ad altri?

Ecco perché ti propongo di passare insieme 2 giorni, perché vorrei aiutarti nel fare i passaggi che anche io ho fatto in prima persona, prendendoti per mano, **con meno sforzo e maggiore semplicità**

Partecipando all'Incantatore di pensieri

imparerai:

- A osservare e cambiare il tuo modo di reagire agli eventi e alle sfide
- Dirigere il tuo dialogo interiore e dialogare con te stesso positivamente
- Sperimentare nuove sensazioni liberatorie
- Ritrovare la semplicità e l'autenticità
- Fidarti del tuo Sè
- Riscoprire la magia della Vita
- Concentrarti sulla tua Unicità staccandoti dal confronto
- Incontrerai la tua parte più profonda che da tempo chiede di manifestarsi
- Sperimenterai il vero perdono e la libertà dal passato che questo atto porta con sé

Un corso che può trasformare radicalmente il tuo modo di vivere, di relazionarti con te stesso e con il mondo e riscoprire la gioia



Dicono di questo corso...

Molto pratico e nello stesso tempo illuminante, coinvolgente e dinamico. Tiene sempre alta l'attenzione ed è anche divertente. Mi ha permesso di far cadere l'ennesimo velo e di avere una visione più chiara. Sono felice di aver iniziato questo percorso. Grazie

(Ornella Costa - Imprenditrice)

In questi due giorni ho provato tanta gioia e gratitudine. Ho iniziato questo percorso per stare bene io e per far star bene anche gli altri intorno a me. Grazie di tutto!

(Carmine Carrano - meccanico)

Questo corso mi ha permesso di comprendere Nuovi aspetti di me, di vedere le cose e vedermi da un'altra prospettiva, di conoscermi meglio e di acquisire più fiducia in me stesso. E' stato un viaggio molto interessante ed importante per me. Grazie

(Alberto Bettoni - caporeparto)

Imparare con la Gioia è fantastico. La vibrazione della gioia mi appartiene e quindi mi sono sentita molto in sintonia, tutto si è svolto al meglio. Mi sento veramente arricchita! Grazie

(Carmen Vincidomini - operatrice olistica)

Citazione da "Il fruscio delle stelle del mattino" di Vadim Zeland

"Così effettivamente succede: come per incanto, le persone che ti circondano incominciano a rivolgersi a te con maggior simpatia. Le porte che prima sembravano insperatamente chiuse si aprono.

*In uno strato del tuo mondo si va reintegrando la freschezza perduta: il gelato riacquista lo stesso gusto che aveva nell'infanzia e le speranze si colorano nuovamente dell'entusiasmo della giovinezza. Ma l'importante è che da tutto ciò scaturisce una netta **sensazione di libertà interiore e il privilegio di vivere secondo il proprio credo.**"*

DOMANDE FREQUENTI:

Ho già partecipato a corsi di crescita personale: in cosa questo è diverso da altri simili?

A differenza di altri corsi che mettono l'attenzione sul cosa fare e su cosa aggiungere in questo corso tu andrai a togliere quello che non ti serve, che ti è di ostacolo nella realizzazione di chi sei, per viaggiare nella vita più leggero e sorridente.

Sicuramente non troverai atmosfere artefatte e luoghi comuni. Il mio modo di tenere un gruppo è decisamente poco tradizionale.

Non potrei imparare queste cose su un libro?

I libri sono ottimi per aprire la mente. Ma come sai la mente aperta non basta. Sarebbe come sentirsi a casa avendo aperto solo il portone del palazzo. Ora serve aprire la porta di casa.

Non ho mai partecipato ad un corso. Gli altri saranno tutti “esperti”?

Quando si tratta di ritornare a se stessi gli esperti non esistono. Tutti si muovono con un desiderio di ritrovare quell'amor proprio che hanno perso per strada e che cercano faticosamente.

In che ambiente mi troverò? Passeremo tutto il tempo per terra con le gambe incrociate?

No, nulla di tutto questo. Le giornate saranno composte da periodi di “talk”, cioè di momenti nei quali affronterò argomenti e momenti di lavoro pratico, per integrare quello che si è imparato, momenti di attività speciali e momenti di relax. Nei momenti “talk” e di lavoro pratico ci saranno a disposizione delle comodissime sedie per chi invece desiderasse sedersi per terra si potrà portare un cuscino.

Sarà noioso? Mi annoierò?

Chi partecipa ad un mio corso fa tutto fuorché annoiarsi. Si alterneranno momenti di divertimento a momenti di lavoro. Il ritmo sarà alto e intenso intervallato da momenti di relax. Se ti vuoi annoiare ci sono comunque le pause pranzo!

Se non venissi a questo corso posso ricevere questo insegnamento la prossima volta?

Per questo anno non ci saranno altre occasioni, se ne riparlerà il prossimo.

In cosa consiste esattamente questo corso? A cosa mi sto iscrivendo?

Si tratta di una vera e propria esperienza per vedere e vedersi da un'altra prospettiva ed andare a recuperare quelle parti di noi che ci incoraggiano e ci fanno riscoprire l'entusiasmo.

Il tutto fatto insieme a delle persone che come te desiderano vivere una vita in totale onestà. La massima forza è proprio questa: acquisire nuove informazioni, ritrovarsi e fare tutto questo in gruppo. È proprio l'energia del gruppo a rendere più semplice tutto il lavoro. Come ho già scritto si alterneranno momenti nei quali parleremo, momenti nei quali praticheremo, ci saranno anche momenti di gioco e momenti di pausa nei quali potrai scegliere se rimanere da solo o nel gruppo. Il tutto sarà inserito in un'atmosfera piena di rispetto.

DOVE SI TERRA' IL CORSO?



**A Sondrio presso i Sentieri della Salute
via Lusardi, 43
dal 16 maggio h 14.00 al 17 maggio h17.00**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

190 euro

anziché ~~230 euro~~ **se ti iscrivi entro l'11 MAGGIO**

prenota subito con un acconto di 30 € **ATTENZIONE: SOLO 20
9 posti disponibili**

Per maggiori informazioni contatta Libreria il Faro

P.S. Se hai già partecipato e ti piacerebbe rivivere questa esperienza puoi farlo con una quota partecipativa simbolica.

Anche se ancora non ci conosciamo ti saluto con gioia e gratitudine con questa frase

“Permettiti di riscoprire la magia e la bellezza che Sei”