

Il Potere della Presenza Mentale

Quando siamo centrati su noi stessi siamo connessi con la parte più profonda di noi e ci sentiamo più vitali, creativi, spontanei, gioiosi. Quando non siamo centrati ci sentiamo vuoti e fuori controllo: siamo disconnessi da noi e dagli altri.

La relazione con gli altri è lo specchio della relazione che abbiamo con noi stessi: i limiti che ci poniamo dipendono da sentimenti e da parti di noi che non accettiamo e tendiamo a nascondere. Portando l'attenzione sui nostri atteggiamenti e schemi mentali ed imparando a riconoscerli ed accettarli ci mettiamo in contatto con la nostra interiorità più profonda.

Cos'è la Presenza Mentale?

Presenza Mentale significa prestare attenzione al momento presente in maniera non-giudicante. La nostra vita è spesa principalmente a pensare al passato e a preoccuparci del futuro. In questo modo perdiamo cosa ci sta accadendo qui-ed-ora. Viviamo le nostre vite come guidati da un pilota automatico non essendo realmente consapevoli di quello che pensiamo, sentiamo o facciamo. La scarsa consapevolezza del momento presente limita la nostra possibilità di vivere la vita in modo pieno facendoci reagire in modo automatico alle situazioni invece di scegliere in modo consapevole. La Presenza Mentale si può acquisire attraverso la Meditazione, lo yoga ed altre pratiche per l'armonizzazione corpo-mente.

Come viene usata la Presenza Mentale?

Ormai svincolata dall'aspetto più "religioso" la Meditazione di Consapevolezza viene usata in diversi contesti: nelle università di Medicina, scuole per infermieri ed assistenti sociali, managers e impiegati, sportivi. Viene impiegata in Centri e facoltà di Medicina in programmi per la riduzione delle patologie derivanti dello stress e nella cura di vari tipi di dolori cronici.

Quali sono i benefici della Presenza Mentale?

Con la pratica costante le persone hanno più facilità a rilassarsi, un miglioramento della concentrazione e della creatività, più energia ed entusiasmo nella propria vita, maggior consapevolezza di sé, autostima, capacità di relazionarsi agli altri, e nella gestione dello stress. Le ricerche hanno evidenziato che le persone che meditano regolarmente hanno meno incidenza a contrarre patologie fisiche e psicologiche legate allo stress, come disturbi d'ansia, depressione, attacchi di panico, inoltre hanno un incremento delle funzioni del sistema immunitario.

Gli obiettivi del corso sono quelli di rendere la persona più consapevole dei propri pensieri, emozioni, azioni ed avere un rapporto più positivo con se stessi e con gli altri.

Si avvale delle tecniche della **Psicosintesi** e dei metodi di **rilassamento** e **Meditazione** derivati dalle antiche tradizioni Orientali.

5 incontri di **Giovedì** dal 23/03 al 20/04

Presso la palestra **Arca**

16/03 SERATA INTRODUTTIVA GRATUITA

Prezzo € 100,00

Dott. Eugenio Bacchini
Professional Counselor iscritto alla S.I.C.O.O.L,
all'A.C.A.(American Counseling Association),
Pedagogista iscritto all'ANPE
WWW.COUNSELINGOLISTICO.IT
info@counselingolistico.it
347 00 12 432