

# MINDFULNESS E RESILIENZA

Attivare i Circuiti di Massima Potenza del Nostro Cervello

IN PRESENZA O LIVE STREAMING

## PARTECIPANTI

Tutti coloro che desiderano approfondire il lavoro su sé stessi per eliminare gli elementi negativi che minano l'efficacia o il benessere personale e, contemporaneamente, per espandere al massimo il raggio delle proprie possibilità.

## PROGRAMMA

### I pensieri, il corpo, la realtà

- > I sensi esprimono, i sensi imprimo
- > Imprinting e reimping
- > Le submodalità: cosa sono e come operano
- > Connessioni sinaptiche e automatismi
- > Automatismi limitanti e utilizzo guidato delle submodalità

### Lo stato-risorsa e le sue vie d'accesso

- > Assistere l'inconscio: le reazioni incontrollabili come vie d'accesso
- > Strategie erronee, obiettivi positivi
- > Accesso agli stati profondi
- > Lo stato-risorsa
- > Concatenamento e inversione del risultato
- > Come accedere allo stato-risorsa
- > La trasformazione del contesto originario

### A che piano d'ascensore?

- > Accesso agli stati profondi
- > I livelli di profondità
- > Integrazione delle parti e stati profondi
- > Acceleratori di crescita
- > Il reintegro nel corpo

### Mindfulness e corporeità

- > Stati di sospensione, stati di attivazione
- > Tecniche meditative e mindfulness
- > Velocità di risposta e velocità di ripristino: misurazioni sperimentali
- > Acutizzazione inibitoria e tecniche meditative
- > Dove il tornado si acquieta: entrare nel corpo per calmare la mente

### Il focusing

- > Interrogare il corpo per guidare la psiche
- > Ciò che il corpo conosce
- > I malesseri inspiegabili
- > I 6 movimenti del focusing

### Il "troppo" e il "troppo poco": blocchi e confusioni

- > Se le parole mancano, se le parole confondono
- > Se il corpo non sente
- > Se la mente divaga

### Pensieri e convinzioni: i livelli logici

- > Allineamento e disallineamento
- > Identificare il livello implicato nel problema
- > I livelli generativi
- > Convinzioni determinanti, convinzioni limitanti
- > Le convinzioni contrastanti
- > Neurotrasmettitori ed ergonomia del risultato

### La timeline

- > Il reimping della linea del tempo
- > Associazioni e dissociazioni nella timeline
- > Integrare o creare: convinzioni e identità contrastanti
- > Stato e convinzioni
- > Il future pacing

### Meccanismi personali e relazioni interpersonali

- > Posizioni percettive e posizioni corporee
- > Le metaposizioni
- > Metaposizioni e relazioni
- > La tecnica del metaspecchio

### Be positive, be solid

- > Positività come approccio, positività come risultato, positività come scienza
- > Solidità e base d'appoggio
- > Gli alleati dentro di noi: alleati nascosti, alleati mascherati
- > Se sappiamo come usarlo, tutto è nostro alleato

SVILUPPO PERSONALE  
EFFICACIA PERSONALE

2021

Milano, 1-2 Marzo  
Milano, 20-21 Maggio  
Milano, 25-26 Ottobre

“

*L'uomo non si accorge quanto ei possa fare,  
se non quando tenta, medita e vuole*

UGO FOSCOLO

## OBIETTIVI

Le più recenti ricerche legate alla psico-neuro-endocrino-biologia dimostrano l'interazione strettissima fra funzionamento mentale e stati fisici e come un approccio positivo è la condizione che più di ogni altra fa lavorare corpo e mente al massimo delle sue potenzialità, con una conseguente ricaduta positiva sul benessere e sulle performance dell'individuo. Il seminario propone tecniche ed esercizi sia per individuare e "raddrizzare" i meccanismi che limitano la nostra efficacia e il nostro benessere, sia per individuare e accedere ai nostri peculiari stati potenzianti. Impareremo quindi a comprendere e a sviluppare i nostri sistemi di pensiero per scegliere e adottare i comportamenti più appropriati.

2 GIORNI

## ISCRIZIONI

**SINGOLA € 1.315 (+IVA)**

per l'iscrizione di un partecipante

**MULTIPLA -15% a persona per:**

2 o più iscritti alla stessa edizione del corso

9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi

a diversi corsi a catalogo

COME

+39 02 38010666

scuoladipaloalto.it

informazioni@scuoladipaloalto.it