

Comunicare senza stressarsi – un corso sulla comunicazione ed il benessere:

Il tema sarà: “Se non prendi controllo della tua vita, qualcun altro lo farà!”

Lo scopo di questo corso dinamico é di dare ai partecipanti un ‘bagaglio’ d’abilità e mezzi per poter trasformarsi e vivere in armonia, e sapere comunicare in modo rilassato e disinvolto. Utilizzando un approccio ben sperimentato con tecniche d’origini antiche, il corso é mirato a rispondere agli specifici bisogni dello studente che desidera migliorare le sue capacità comunicative e motivazionali.

Il corso sarà di una durata di una fine settimana con inizio questa primavera (2009). Li incontri saranno tenuti in campagna a Mesocco, Svizzera. Non ci sarà un libro di testo; il materiale didattico sarà raccolto da fonti diversi. Alla fine del corso si terrà un’introduzione alla medicina bio-energetica.

La capacità dello studente di rilassarsi profondamente e di rimanere in uno stato d’auto-ipnosi (la trance ipnotica) svolge un ruolo importante per questo genere di corso. Perciò, una parte del tempo a disposizione sarà dedicata all’apprendimento delle tecniche di rilassamento che aiuterà lo studente a raggiungere uno stato di trance, oltre a promuovere desiderati cambiamenti di stati interni.

La filosofia dell’insegnante é che lo studente possiede già tutte le risorse necessarie per vivere in modo sereno e produttivo – il problema è che spesso egli ha imparato a dimenticare queste abilità!

Gli argomenti da considerare e discutere saranno le seguenti:

- Chi è veramente? Che cosa vuoi esattamente dalla tua vita? Cosa è che ti ostacola?
- Sono gli uomini che creano le malattie? Sono i pensieri ed i sentimenti che influenzano la salute? Cosa è lo stress e come si combatte?
- Cosa è l’armonia? La meditazione – a che cosa serve?
- Il centro ‘Hara’ – perché la respirazione corretta è fondamentale per la salute nel mondo d’oggi?
- Vuoi re-programmare la tua auto-immagine?
- Da dove provengono i sentimenti? Come sviluppare l’intelligenza emotiva?
- Che cosa c’insegna la casa? Quale ruolo svolge una buona dieta?
- Come si migliora la memoria? Quanto è importante il linguaggio del corpo? Come vorresti che la gente ti veda?
- Il colloquio di lavoro – come affrontarlo con successo?
- Come si mantengono i cambiamenti ottenuti durante il corso nel proprio vivere quotidiano – in che cosa si debba essere rigoroso?

Mi auguro che l’impostazione di questo corso sia del suo gradimento. Rimango a disposizione per successivi chiarimenti.

A presto,