

# POTERE PERSONALE E AUTOCENTRATURA

## Viaggio alla scoperta del potere della propria coscienza

### **Destinatari**

Gli incontri si rivolgono a tutti coloro che sentono di non riuscire ad esprimere pienamente le proprie potenzialità, per motivi personali o per fattori legati al contesto nel quale si trovano e desiderano scoprire come superare i vincoli che bloccano lo sviluppo delle capacità e delle risorse personali.

### **Finalità**

Spesso le situazioni quotidiane, nella nostra società, ci chiedono di comportarci in modo precostituito e limitano così la possibilità di esprimere appieno le nostre potenzialità. La paura del giudizio degli altri, il bisogno di riconoscimento, la necessità di “fare bene” anche quando questo bene è scollegato dalle reali esigenze della persona, possono portarci lontano dalle nostre risorse e potenzialità. Molte persone vivono in una dimensione di malessere di sottofondo che le accompagna nella vita quotidiana.

Pur essendo queste situazioni di disagio sempre più comuni nella nostra società, raramente ricerchiamo la loro causa reale, spesso nascosta, e le persone perdono così progressivamente il “gusto” per la Vita, semplicemente perché non conoscono il modo di auto-aiutarsi.

Gli incontri di questo percorso permetteranno alle persone di esplorare la via al proprio rafforzamento interiore, di scoprire una base solida e stabile all'interno di sé da cui far crescere il proprio potenziale e di evitare così che l'instabilità e l'insicurezza superficiale siano cause di disagio.

La modalità didattica esperienziale degli incontri accompagnerà ciascuno nel viaggio verso l'identificazione del proprio centro attraverso l'esperienza del silenzio interiore, generatore di energia e potere personale.

### **Contenuti**

- Tecniche di rilassamento e centratura
- Mental Training e al Focusing: allenare la mente al benessere
- La meditazione laica: un'esperienza a disposizione di tutti, al di là dei dogmi
- Il rapporto tra pensieri, emozioni e messaggi del corpo
- I vincoli per lo sviluppo umano: paure e convinzioni limitanti
- Tecniche creative per far emergere e utilizzare le proprie risorse interiori