



DESCRIZIONE

Prima di essere parte di una relazione siamo delle persone uniche e degli individui a se stanti, con una propria forma mentis, storia e personalità. Arrivare ad una relazione pienamente consapevoli di se stessi, dei propri meccanismi relazionali e in uno stato psicologico adulto, è estremamente determinante per la qualità della relazione che si è in grado di attrarre e di costruire, consolidare nel tempo.

Il percorso **ConoscerSi** è la base per chiunque voglia prima di tutto (ri)scoprirsi, imparare a conoscere le proprie ombre ma anche i punti di luce della propria personalità che a volte non ci rendiamo conto nemmeno di possedere. Guarire le proprie ferite antiche dovute ad una formazione familiare e relazionale scorretta, riscoprire la propria vera essenza e riuscire ad autodeterminarsi in modo profondo ed autentico, è paragonabile al fare le pulizie di primavera della propria mente e parte più inconscia di sé da tutto ciò che non è nostro, che ci appesantisce e limita verso la nostra autentica espressione e realizzazione come il singolo.

Solo una persona consapevole, risolta e matura può attrarre a sé il partner di altrettanto valore e costruire con lui un legame profondo e solido nel tempo.

Il percorso è pensato per chiunque, uomo o donna, di qualsiasi età, purché sia al punto del sentire l'esigenza di una rinascita, di avviare un profondo lavoro di conoscenza e di riscoperta di sé e di ripartenza in ogni ambito della propria vita, compreso quello relazionale.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Modulo 1

Lezione 1. Introduzione al corso, resistenze ed evitanti

Lezione 2. Valuto la mia vita: lavoro con la ruota dell'equilibrio.

Modulo 2

Lezione 1. Come mi definisco? Quello che penso di essere (programmi, credenze su di sé)

Lezione 2. Autodeterminazione: quello che sento di essere (riscrivere le credenze su di sé).

Modulo 3

Lezione 1. Figure genitoriali_ Introduzione: accettazione e separazione

Lezione 2. Figure genitoriali_ Lavoro: scrittura terapeutica

Lezione 3. Figure genitoriali come modelli relazionali_ introduzione e presa di coscienza.

Modulo 4

Lezione 1. Cambiare e assumersi responsabilità di sé

Lezione 2. Pulizia emotiva: sensi di colpa, rancori e perdono

Lezione 3. Introduzione alla pratica della consapevolezza

Lezione 4. Credenze limitanti

Lezione 5. Pulizia esteriore.

Modulo 5

Lezione 1. Action plan

Lezione 2. Il pensiero positivo e l'autoprogrammazione

Lezione 3. Posizioni vitali e le basi di una comunicazione interpersonale positiva

Lezione 4. Manifestarsi: equilibrio tra il dentro e fuori.

MODALITA'

Il percorso è pensato per essere seguito in 2 modalità:

1. **Modalità "PREMIUM One To One"**: suddiviso in 18 sessioni individuali di almeno 60 minuti da seguire con cadenza settimanale (ogni lunedì) in modalità live con coach, di cui l'utente riceverà registrazioni con il contenuto e feedback individuali che rimarranno di sua proprietà.

Durata totale del percorso: 4,5 mesi circa.

2. **Modalità "SELF Standard"**: formato del video corso online accessibile per 1 anno. Ogni settimana si sbloccheranno 2 video lezioni, da ascoltare e su cui lavorare in piena autonomia, con il solo supporto tecnico via e-mail e quello morale ed interattivo del gruppo (Tribe).

Durata totale del percorso: da 2 a 12 mesi (dipende dalle modalità di autogestione del singolo).

COSTO

PREMIUM One To One - € 1450.

*Combo: la possibilità di acquistare il percorso **Amore Abile** nella stessa modalità € 1500 (invece di € 2000).

SELF Standard - € 790.

*Combo: la possibilità di acquistare il percorso **Amore Abile** nella stessa modalità: € 650 (invece di € 950) + Bonus: 2 sessioni one-to-one incluse.

E' incredibile il potere della conoscenza e della consapevolezza che ci porta a diventare l'unico responsabile ma anche l'unico protagonista della propria vita.