



PERCHÉ SI PERDE LA TESTA?

Oltre un certo livello di **intensità emotiva** avviene uno switch.

Si entra in un'altra modalità di funzionamento. È un meccanismo **fisiologico e universale**.

Accade per **ogni emozione** umana.

Ora vedremo perché avviene e come evitare lo switch, oltre a come gestirlo.

Vedremo anche da un punto di vista »spirituale» perché si verificano certe intensità emotive...

ANSIA, ANGOSCIA E PANICO



Quando si verificano queste condizioni emotive?

- a) L'anima e/o il corpo si sentono «bloccati», «incastrati», a livello concreto (es. ascensore bloccato) o esistenziale
- b) L'anima non viene «udita». La mente razionale ha preso il sopravvento, ma essa manca di forza.
- c) Manca il *problem solving*. Un pensiero preoccupante arriva e non trova alcun contenimento, così cresce sempre più.

LUTTO NON ELABORATO, TRISTEZZA PROFONDA, DISPERZIONE



Quando si verificano queste condizioni emotive?

- a) Un lutto «insuperabile». Manca *saggezza e profondità spirituale*. L'ego ci fa temere di essere soli, sfortunati e «incompleti», manchevoli di...
- b) Manca *identità e autonomia personale*.. Non sappiamo chi siamo e che senso ha la nostra vita.
- c) Manca *senso di sicurezza*. Si teme di non poter contare su di sé per proteggersi.

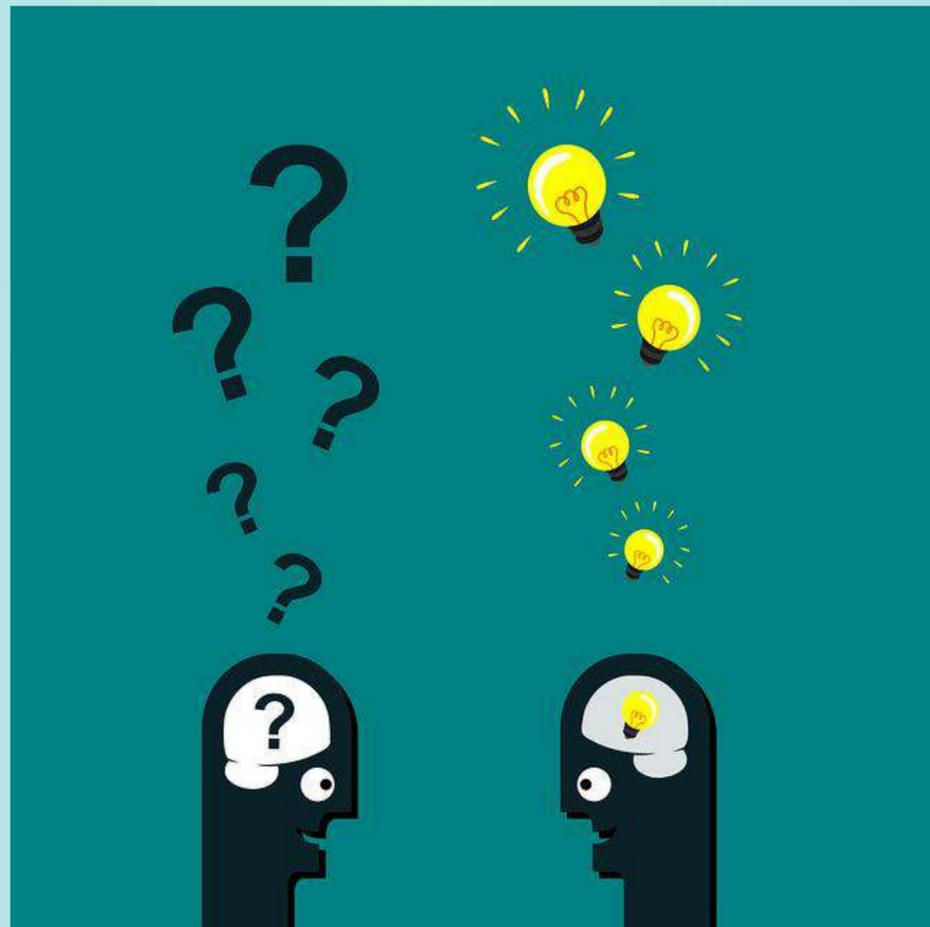
CRISI DI RABBIA, AGGRESSIVITA, VIOLENZA



Quando si verificano queste condizioni emotive?

- a) Manca la *libertà*, ci si sente soggiogati e dominati dall'esterno. L'anima si sente impossibilitata ad esprimersi.
- b) Manca *l'assertività e la capacità strategica* per gestire un ostacolo che si frappone tra noi e i nostri bisogni profondi.
- c) Manca *tolleranza alle frustrazioni* (pazienza). La mente non sa gestire le pulsioni dell'apparato biologico e l'anima non può emergere.

DUE PRINCIPI FONDAMENTALI



IMPORTANTE NUTRIRE SEMPRE:

- il nostro io con le competenze che lo aiutano a gestire tutte le contrastanti richieste del mondo interno e di quello esterno (comunicative, emotive, di connessione, «negative», imparare a dire no, oppure «basta!» informazione e cultura, problem-solving)
- la nostra anima con la saggezza, i valori più elevati e la connessione spirituale

E in caso di emergenza, ora vediamo...

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING



Possiamo usarle con noi stessi
oppure con altri.

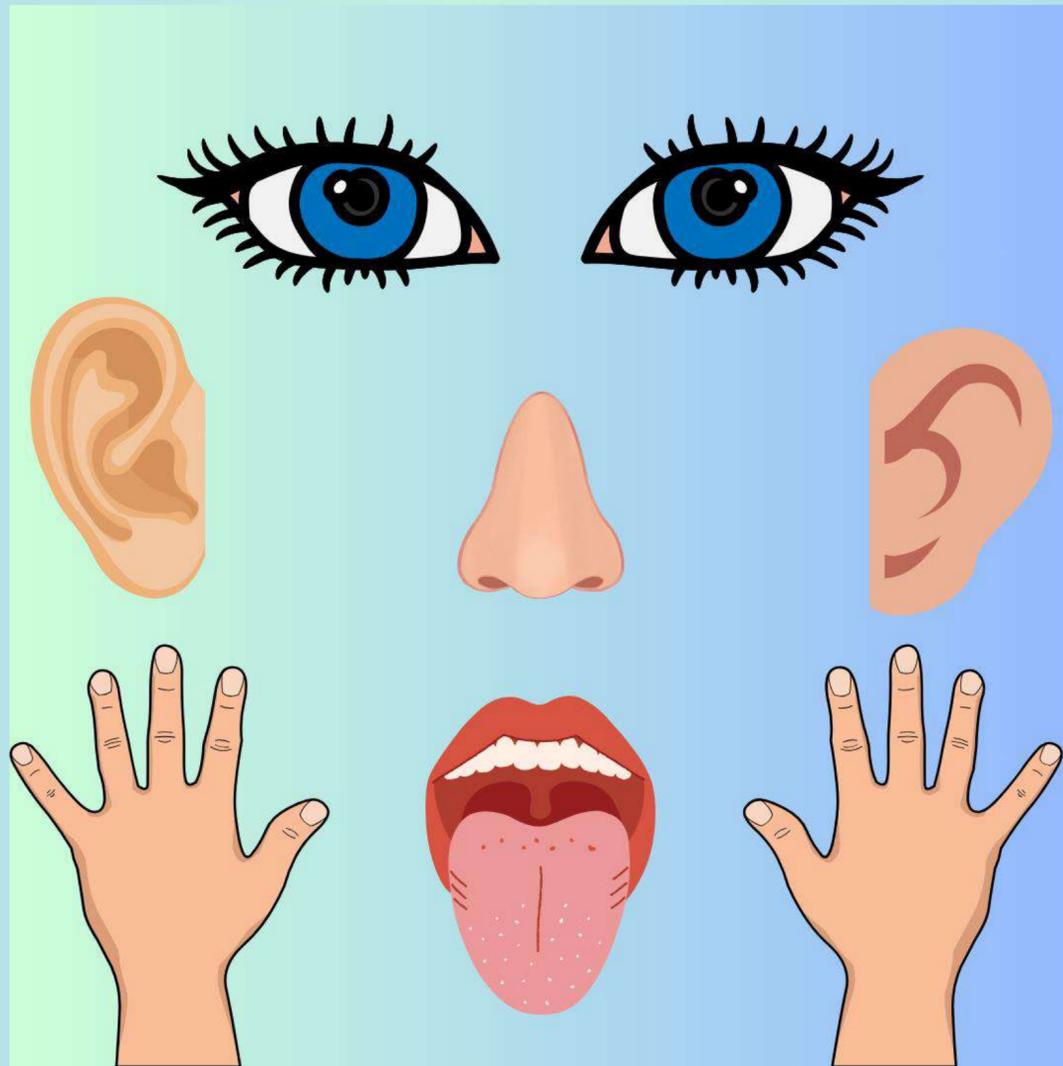
OGNI SOGGETTO HA MAGGIORE AFFINITÀ
CON ALCUNE PIUTTOSTO CHE CON ALTRE

Ci consentono di evitare lo switch oppure
di gestirlo durante la «salita emotiva».
Oggi vediamo tecniche di ancoraggio di
tipo:

- SENSORIALE
- FISICO
- RAZIONALE
- EMOTIVO E SPIRITUALE

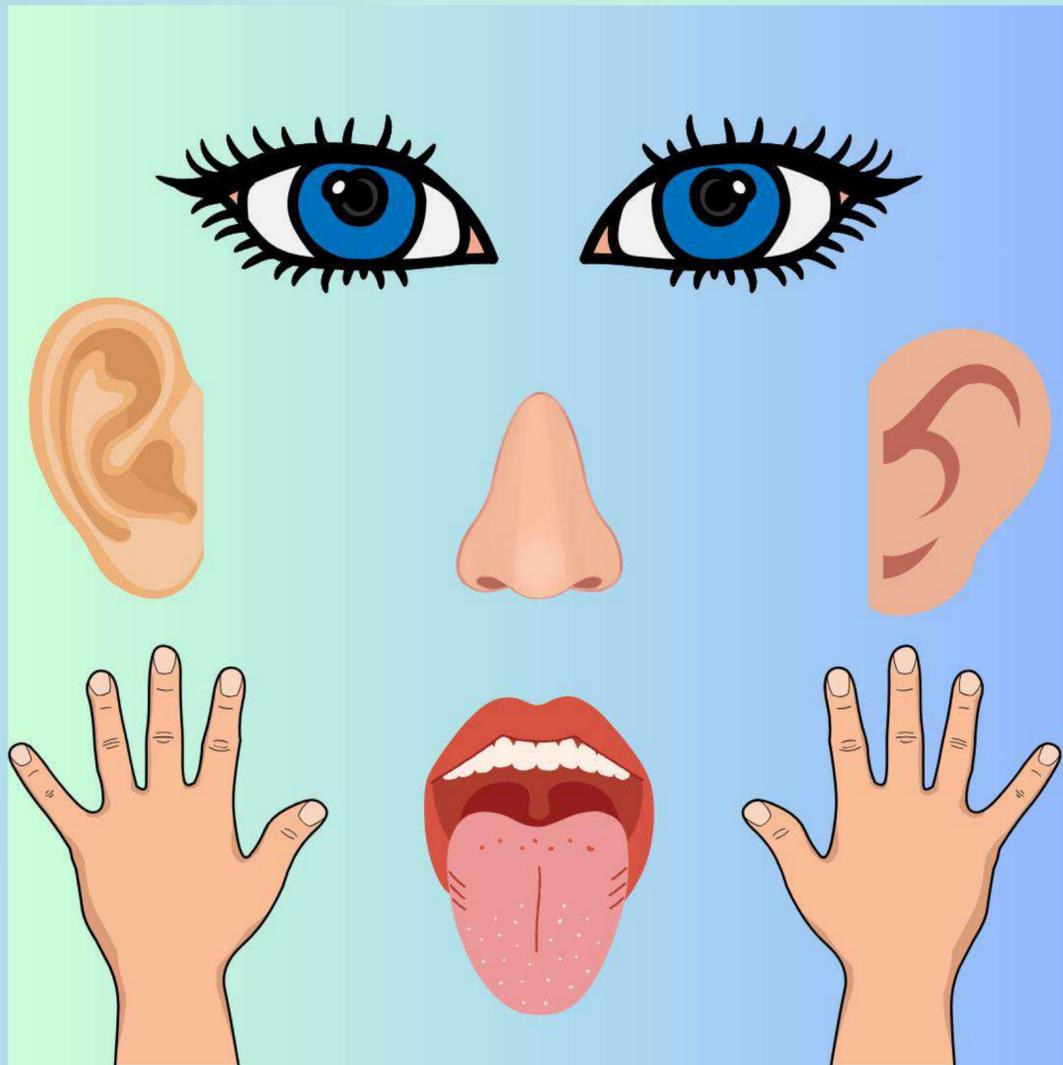
Rivisitate in modo olistico...

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING SENSORIALE



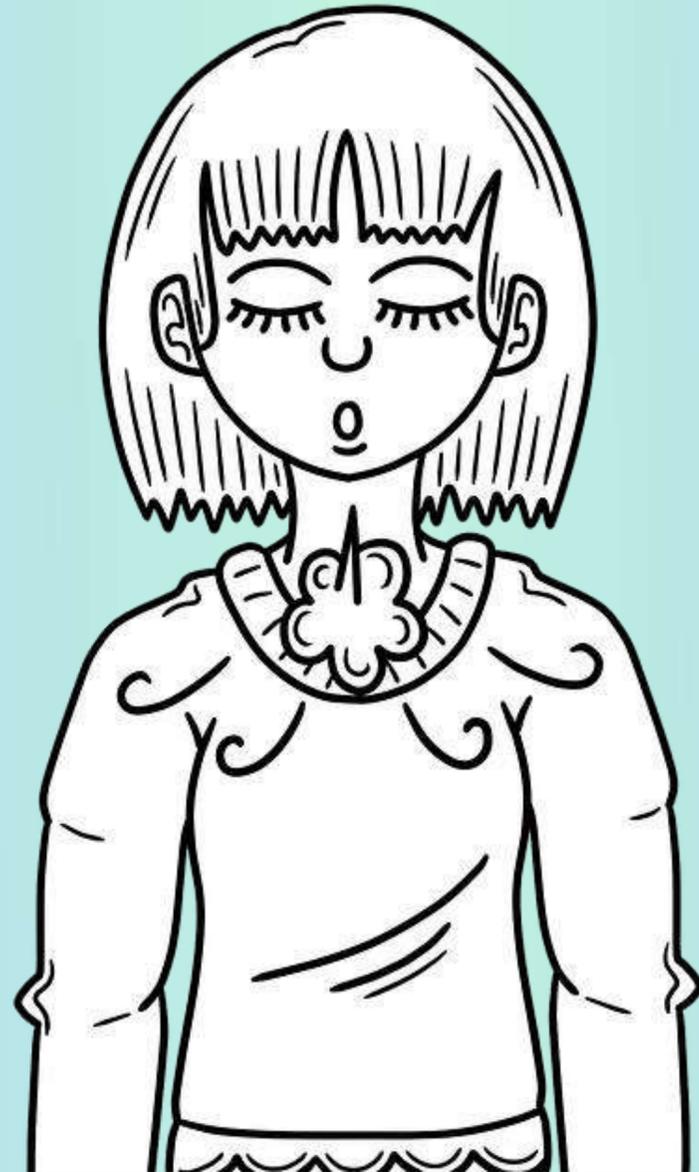
- SENSORIALE:
- Tecnica dei 5 sensi
- Respirazione profonda
- Contatto col suolo
- Tenere un oggetto in mano
- Coperta Ponderata
- Caldo/freddo

TECNICA DEI 5 SENSI



- Fissare un elemento possibilmente naturale
- Usare la musica in ogni suo genere
- Trovare elementi da toccare e soffermarsi sulla texture, descriverla mentalmente (unendo due ancoraggi, uno percettivo a uno razionale)
- Aromaterapia classica (es, mettere alcune gocce di oli essenziale sotto la lingua o usare il Prana Inhaler). Inalare un olio essenziale (o più di uno) da un oggetto aromatico a occhi chiusi e provare a riconoscerlo (per unire sensazioni e razionalità)

RESPIRAZIONE PROFONDA



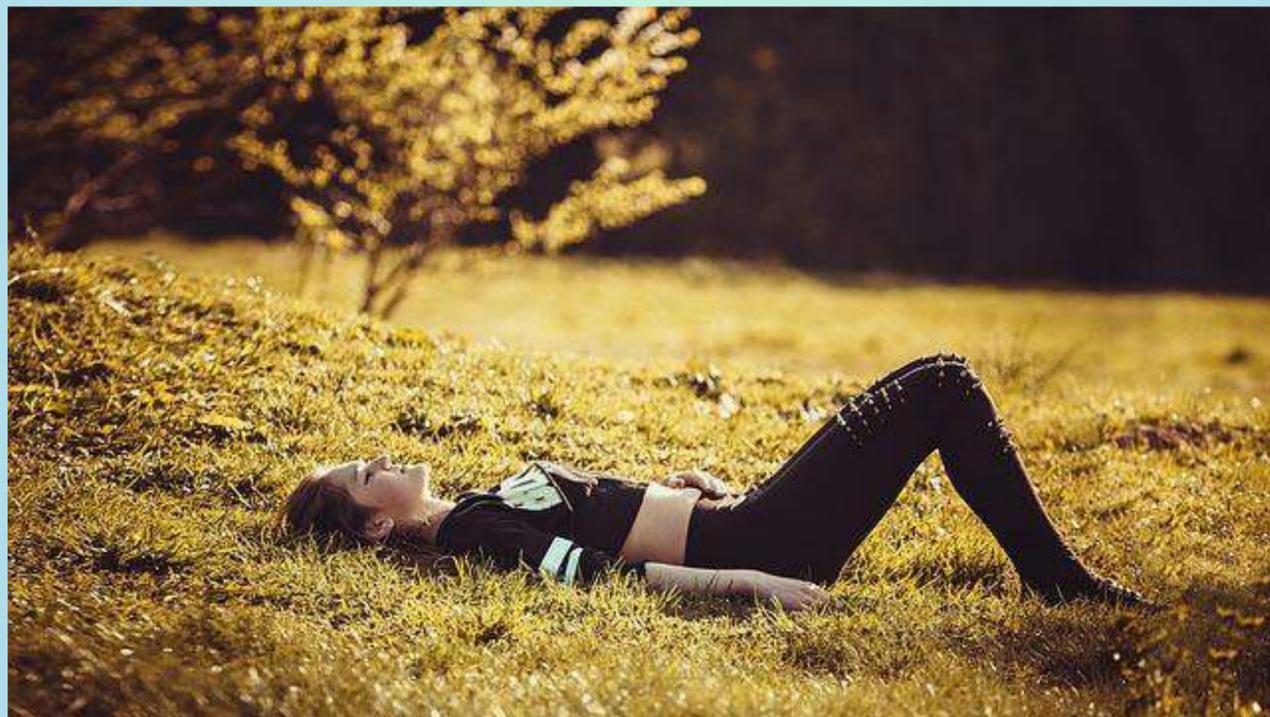
4 secondi per INSPIRARE

4 secondi per TRATTENERE IL RESPIRO

4 secondi per ESPIRARE

Molto utile per uscire dall'iper ventilazione incontrollata che alimenta a sua volta l'ansia

Oli essenziali abbinabili che fluidificano la respirazione e il pensiero: MENTA, EUCALPTO, PINO, ABETE, ANICE, CARDAMOMO. In diffusione, su un oggetto aromatico, ideale il Prana Inhaler.



Da sempre madre terra è in grado di donarci un' «energia radicante» che fortifica e ripulisce mente e corpo.

Il contatto diretto permette di assorbire gli elettroni presenti naturalmente sulla superficie terrestre. Lo stress si riduce, assieme all'ansia, inoltre si attiva un istintivo e naturale senso di «appartenenza» e «connessione» con la natura che gradualmente scioglie le sensazioni di *isolamento, solitudine e impotenza*.

Consigliabile come prassi regolare, anche solo con le mani contro un albero (es. inverno).

L'ideale è il BOSCO !! Una vera terapia.

TENERE IN MANO UN OGGETTO DURO O MORBIDO



- L'oggetto DURO da SICUREZZA E CONFORTO in caso di PAURA e senso di ABBANDONO. Aiuta negli stati di fragilità.
- L'oggetto MORBIDO aiuta ad AMMORBIDIRSI in caso di tensione, RABBIA, senso di sovraccaricamento. Aiuta negli stati di eccesso di carico, tensione (eccesso di senso del dovere, a placarlo).

Ideale se aromatizzabile.

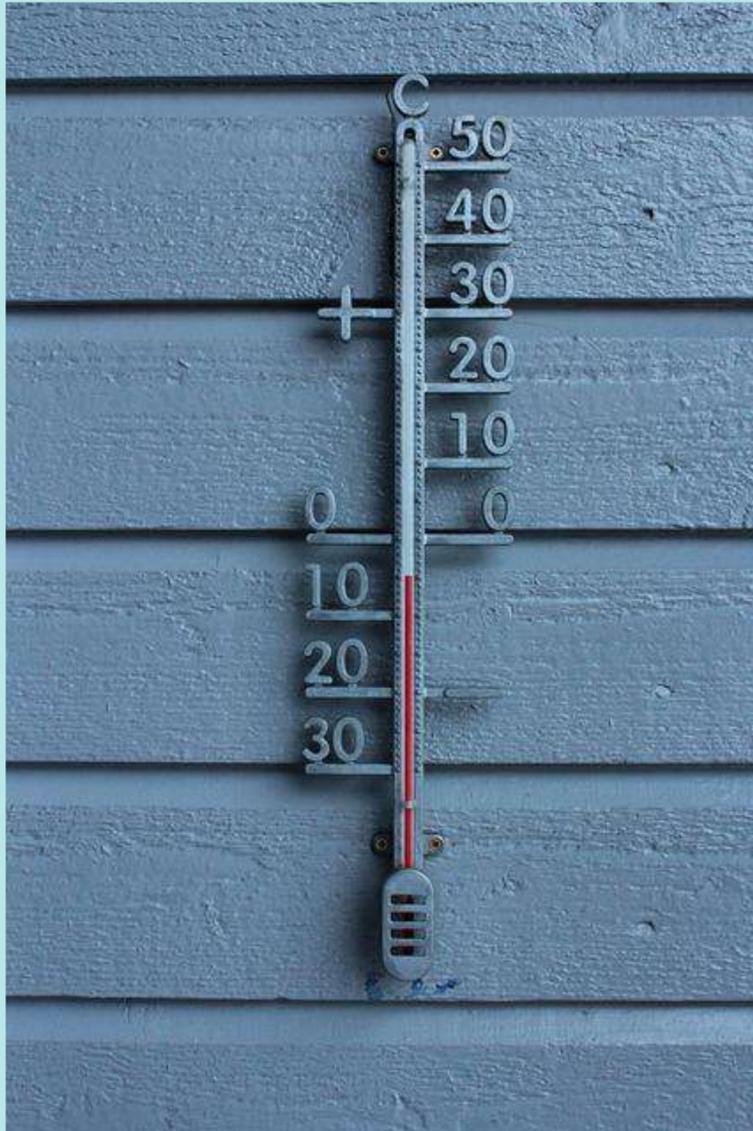
COPERTA PONDERATA o TERAPEUTICA



Ci dona la sensazione di un abbraccio.
È dotata di un certo peso e quando la mettiamo a contatto da una pressione uniforme che dona una buona sensazione di contenimento.

Basata sulla tecnica di *Stimolazione a Pressione Profonda*.

CALDO - FREDDO



- Variazioni di temperatura. La classica acqua fredda in faccia per riprendersi da uno stato di shock o confusione mentale. Ma anche il calore della «bevanda calda» quando ci si sente a terra.

La metafora della temperatura è spesso usata per identificare gli stati emotivi.

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING FISICO

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING FISICO



- Camminare
- Dondolare
- Tecniche di bilanciamento emisferico specifiche
- Colpire qualcosa di morbido, anche se stessi (in modo non eccessivo)

CAMMINARE



- Mettersi in moto, camminare è un atto profondamente naturale, un tempo l'uomo doveva camminare per mangiare o per cercare nuovi ripari.

Siamo «costruiti» dalla natura per stare in movimento e quindi la nostra mente entra nel suo miglior funzionamento con la camminata.

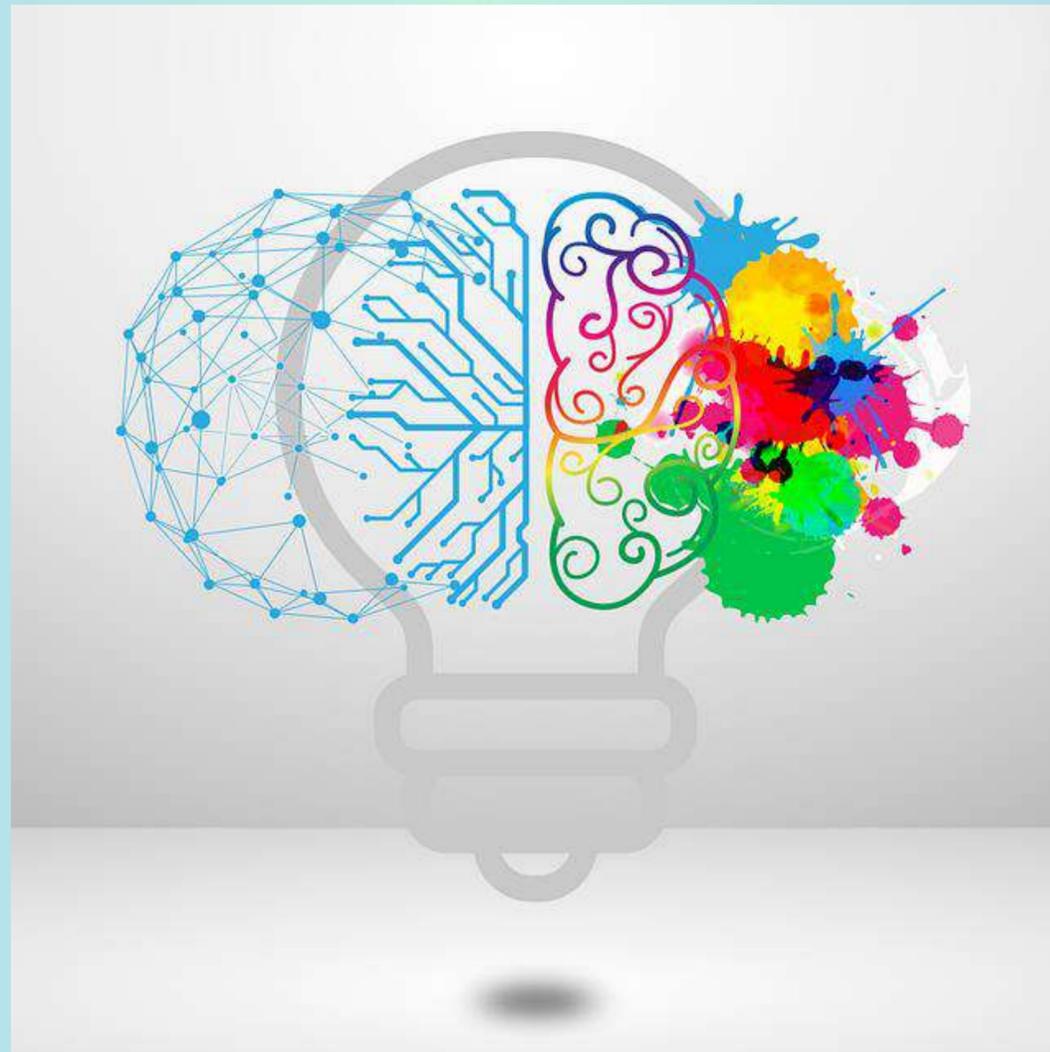
Cambiare paesaggio nutre l'emisfero destro, ribilanciando gli emisferi cerebrali. (Ideale sulla spiaggia o in un bosco per inalare ioni).

DONDOLIO



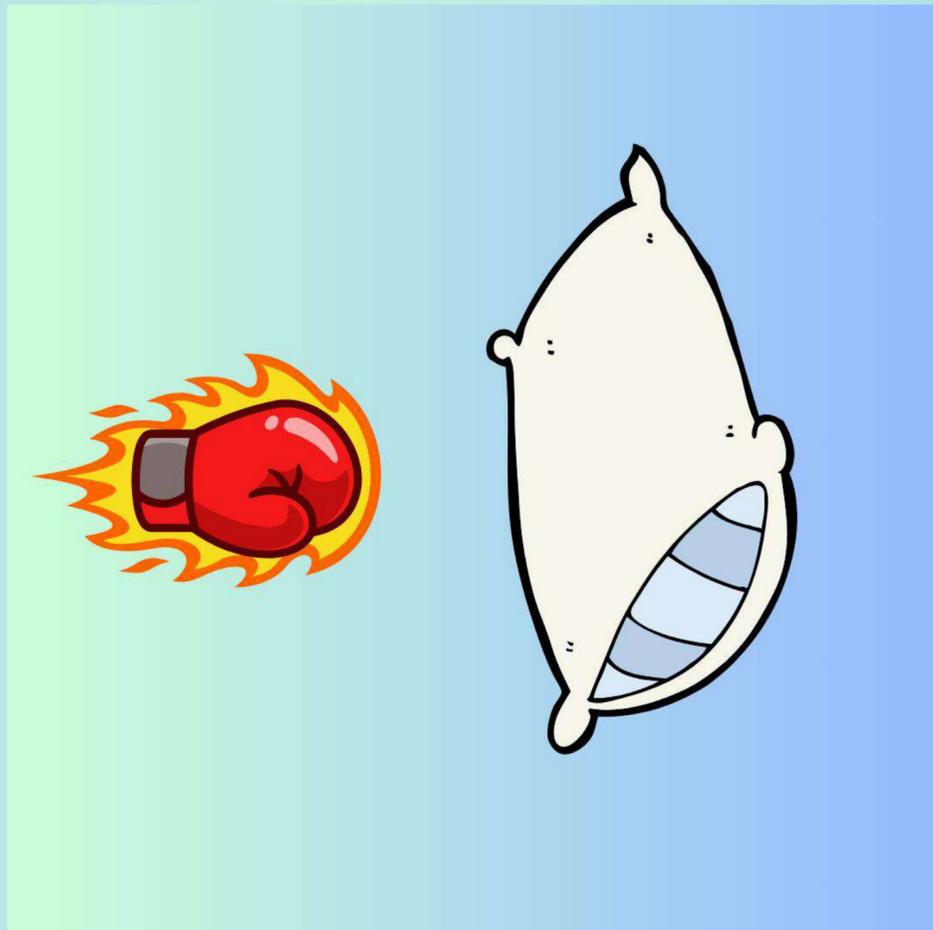
- Oscillazioni laterali o avanti-indietro possono favorire la sensazione di calma. Un ritmo «ordinato» prevedibile e pacificante gradualmente si trasferisce in noi. Spesso utilizzato spontaneamente dal bambino piccolo.

BILANCIAMENTO EMISFERICO



- EMDR (possibilmente imparate da un esperto): Eye Movement Desensitization e Reprocessing. Eseguire il tapping suggerito dall'esperto in EMDR.
- Respirazione dx/sx
- Pressioni alternate o leggero tapping su braccia, mani o gambe

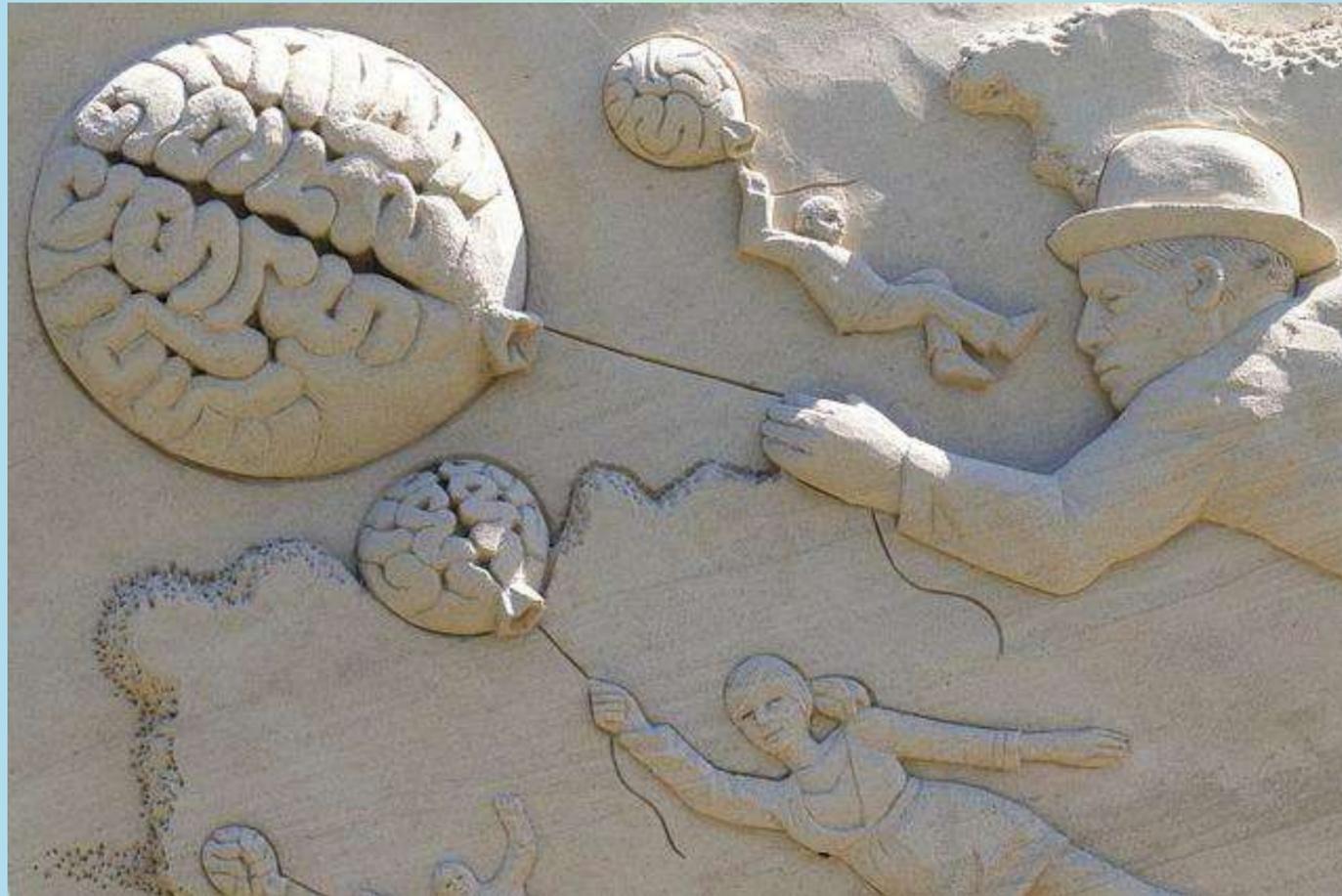
COLPIRE / COLPIRSI LIEVEMENTE



- Colpire qualcosa, anche se stessi (in modo non eccessivo)
- Morsicarsi lievemente le dita, questa operazione stimola i meridiani e facilita una sorta di «reset» fisiologico
- Darsi lievi schiaffetti

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING RAZIONALE

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING RAZIONALE



- Descrivere a qualcuno (o immaginare di farlo) il contesto in cui ci si trova
- Fare un elenco di dettagli legati ad oggetti che indossiamo o che abbiamo attorno
- Contare lentamente all'indietro

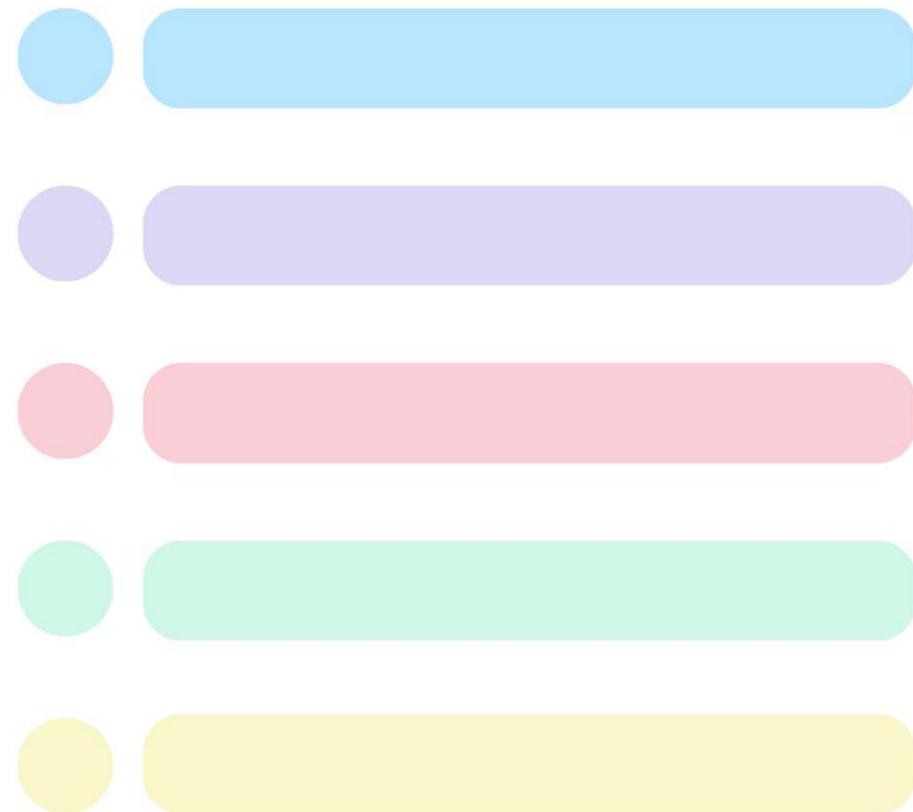
TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING MENTALE



Descrivere a qualcuno (o immaginare di farlo) il contesto in cui ci si trova.

L'orientamento nel tempo e nello spazio è quello che ci garantisce l'ancoraggio alla realtà più basilare, con chiunque e in qualunque situazione.

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING MENTALE



Fare un elenco di dettagli. Utile spesso con bambini e adolescenti.

Può andare bene qualunque elenco, l'importante è che la complessità sia commisurata all'entità dello stato emotivo in corso e delle competenze della persona. Es. elenco di parole che iniziano per A. Oppure, elenco di ciò che ho mangiato ieri. O meglio ancora, **tutte le cose per cui essere grato...**

Gli elenchi possono essere di elementi direttamente osservabili, conosciuti da rievocare o addirittura immaginabili.

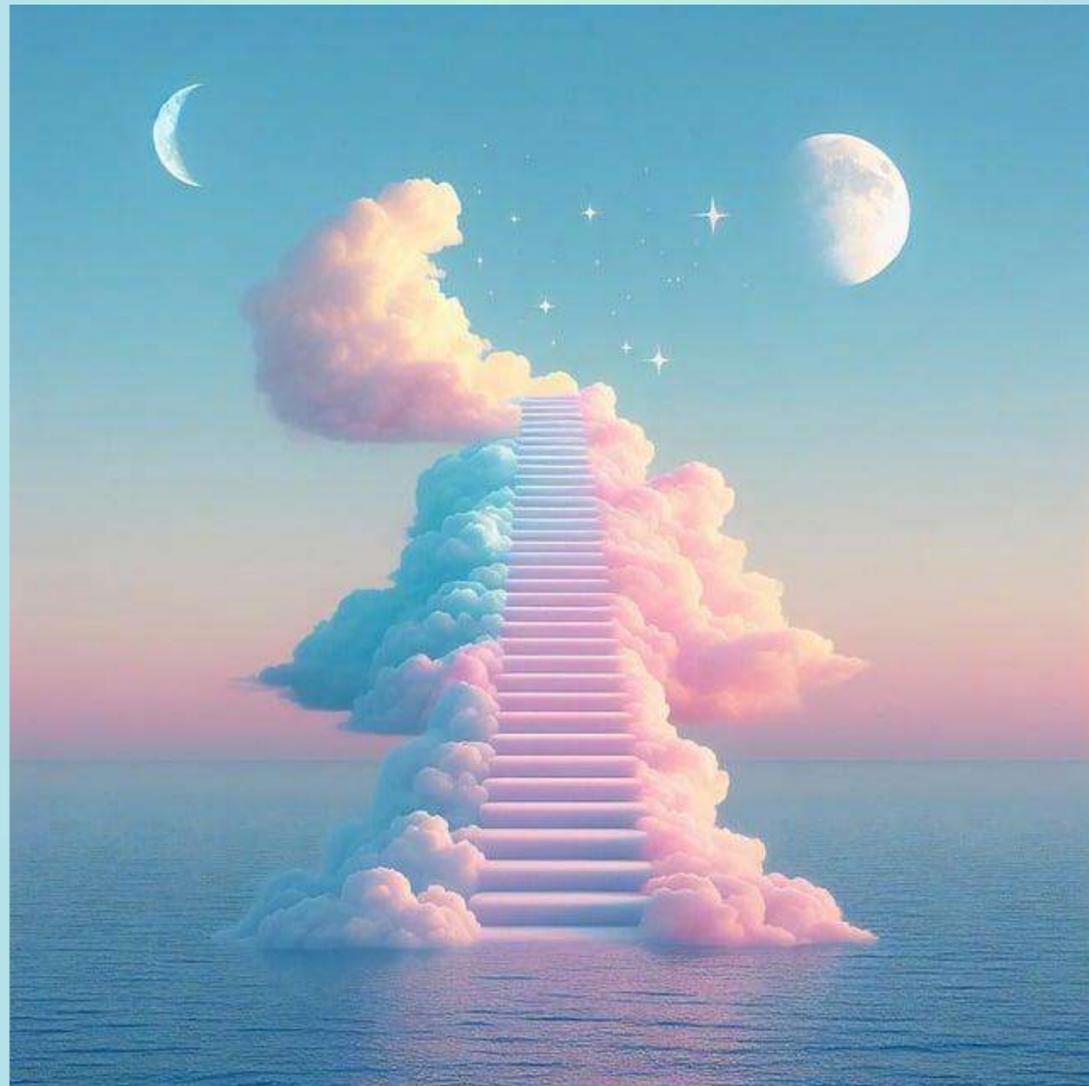
TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING MENTALE



Contare lentamente all'indietro.
Forse il più semplice dei metodi.
Utile in situazioni in cui la persona
abbia perso notevolmente la lucidità
o si tratti di un bimbo in età scolare

**TECNICHE OLISTICHE DI
GROUNDING
EMOTIVE/SPIRITUALE**

TECNICHE OLISTICHE DI GROUNDING EMOTIVE/SPIRITUALI



- Visualizzazioni
- Esprimere Gratitude
- Scrivere o fare mandala
- Invocare aiuto angelico
- Recitare preghiere e mantra

VISUALIZZAZIONE



- Visualizzare un luogo sicuro, calmo, ideale come quello che dovremmo regolarmente usare per incontrare le nostre guide spirituali.

Di solito si consiglia di immaginare un luogo verde, in mezzo alla natura, può essere anche vicino a una montagna, al mare o a una cascata.

- Visualizzazioni logiche: immagina di chiudere in una scatola i pensieri o le emozioni negative.

GRATITUDINE



GRAZIE

Gratitudine (una delle più potenti e anche difficili). Ripeti «Grazie, grazie, grazie» per alcuni minuti sorridendo, possibilmente immaginando qualcosa per cui essere grato, ma anche senza motivo.

(Tratto da «Entusiasmologia. L'arte di rendersi felici e fortunati per superare difficoltà, problemi e crisi» di Fabio Marchesi)

SCRIVERE



Scrivere. Il mio preferito in assoluto.

- Scrittura «distruttiva». Puoi scrivere freneticamente tutto ciò che vorresti gridare al mondo o a una persona e poi distruggere il foglio.
- Scrittura «elaborativa». Scrivere, partendo in modo semplice, proprio dal come ci si sente «ho paura, sto male, ho bisogno di aiuto, non so perché mi stia capitando...». Man mano che la mente si recupera si può andare più in profondità.
- Scrivere una lettera ad una tua emozione...
- Journaling guidato: una sorta di auto-intervista: «cosa mi sta causando questo? Di cosa ho bisogno?»

DISEGNARE O RIEMPIRE MANDALA



Fare mandala da sempre, si sa, porta a uno stato di elevazione meditativa perché disinnesca la mente egoica, dona piacere, relax e bilancia automaticamente gli emisferi cerebrali (soprattutto il colorare). I bambini scelgono naturalmente l'attività di colorare.

Non occorre essere «bravi», si può fare sulla sabbia o sulla carta. Si può fare anche a partire da uno scarabocchio fatto con veemenza (sono i migliori per la trasformazione emotiva).

INVOCARE GLI ANGELI

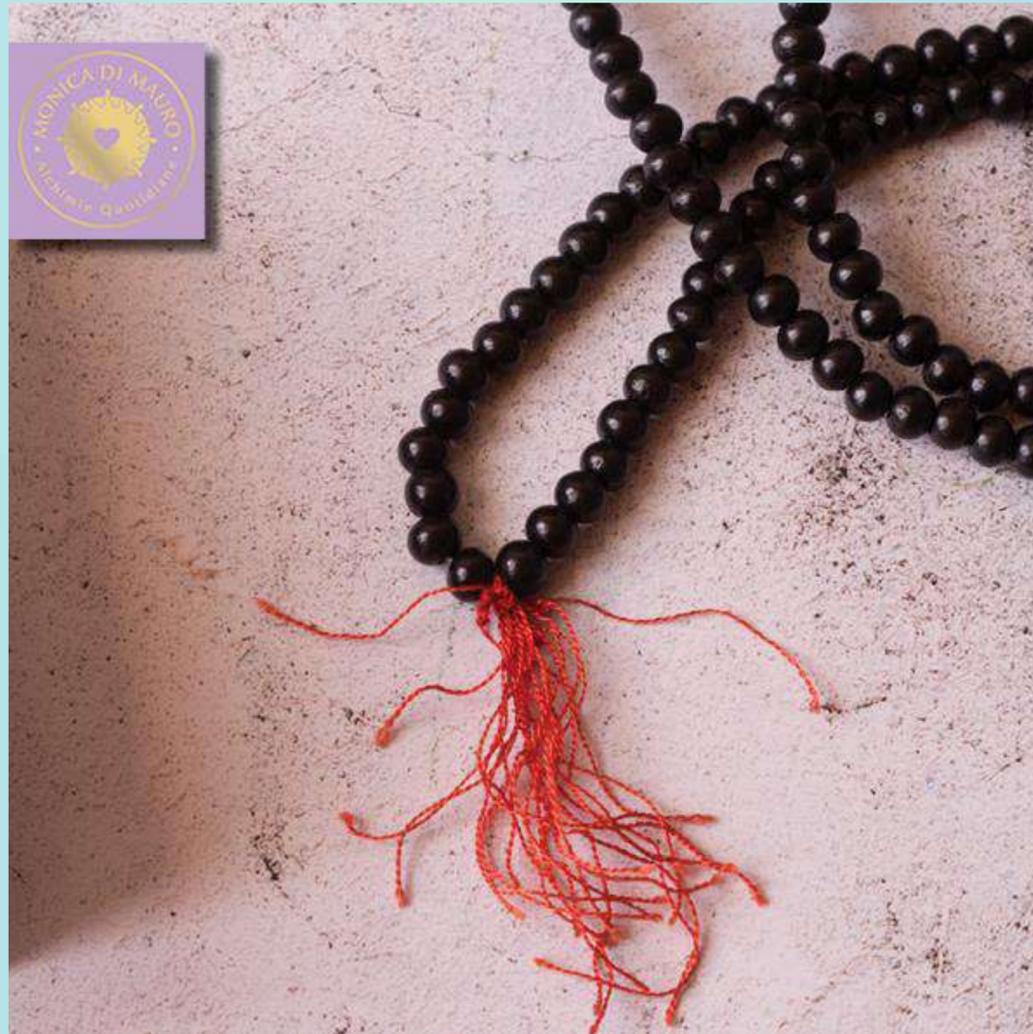


Invocare l'aiuto degli Angeli per chiedere una soluzione, un alleggerimento, un senso, una comprensione. Quando si è in stati di forte alterazione emotiva si manifestano sotto forma di sensazione: sensoriale (tattile, olfattiva, uditiva, ecc) o emotiva (quiete, pace).

Più l'invocazione è carica di fiducia e più il messaggio sarà forte. Necessario avere un buon rapporto comunicativo col proprio sentire.

N.B. L'arte divinatoria di far parlare il mondo sottile è unica e preziosa, in questa sede faccio riferimento naturalmente a una forma di richiesta molto semplice e non rituale come corretto svolgere in momenti di maggiore equilibrio emotivo.

MANTRA



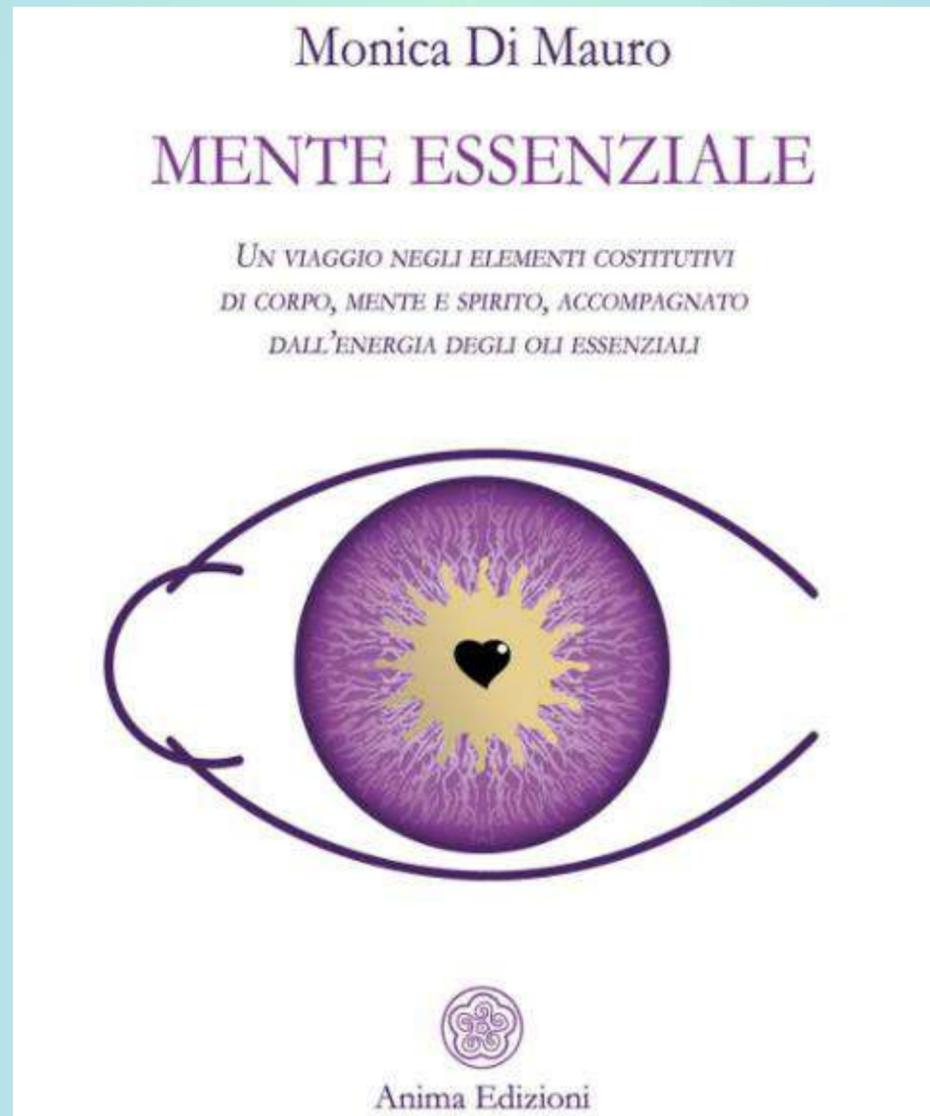
Il Mantra è da tempo uno dei miei metodi preferiti di guarigione emotiva e crescita personale. Lo consiglio in moltissimi miei corsi.

Ha un grande potere trasformativo in qualunque situazione, lo definirei «il re degli ancoraggi olistici».

Se unito agli oli essenziali è ancora più alchemico.

IL MIO SOGNO...

DIFFONDERE LA VISIONE DEL PERCORSO DEI 3 ELEMENTI



Il senso del Percorso 3 elementi è quello di promuovere e coltivare *non solo l'integrità e l'equilibrio emotivo* ma la **realizzazione piena di sé e la gioia**.

Rappresenta la «messa in opera» di quanto ho descritto nel mio libro «Mente Essenziale»

IN COSA CONSISTE IL PERCORSO CLASSICO



PERCORSO DEI 3 ELEMENTI



Monica Di Mauro

MINI CORSO



LE ROUTINES DEL BENESSERE

GUARIGIONE

Monica Di Mauro

MINI CORSO



LE MONDE

ARCHETIPI E TAROCCHI

CRESCITA

Monica Di Mauro

MINI CORSO



ASTROLOGIA PER MIGLIORARE
IL SENSO DELLA TUA VITA

REALIZZAZIONE





“IL PERCORSO DEI TRE ELEMENTI: GUARIGIONE, CRESCITA, REALIZZAZIONE”

LA MIA NUOVA PROPOSTA FORMATIVA

*Nel mio libro **Mente Essenziale** ho espresso un concetto per me fondamentale: **nessuna delle parti che ci costituisce, mente, corpo o spirito, ha il primato sulle altre e tutte coesistono.***

*Occuparsi del corpo significa occuparsi dello spirito. Occuparsi delle emozioni significa occuparsi sia del corpo che dello spirito. **lavorare sullo spirito trasforma il sentire emotivo e la sua ricaduta sul corpo. Siamo uni e trini. Siamo un unico elemento con tre diversi tipi di energia al suo interno.***

*Una formazione che voglia realmente portare risultati permanenti deve prendere in considerazione ogni parte di sé. E mentre lo fa deve tenere presente anche tutto il cammino evolutivo indicato dai 7 chakra, **L'amore va portato dentro di noi in ogni parte, in ogni cellula, in ogni fibra, altrimenti non possiamo aspirare alla felicità piena.***

IN COSA CONSISTE



Staremo assieme 9 mesi da gennaio a ottobre (agosto faremo pausa).

Solo one to one. Nessuna attività in gruppo, questo per consentire al massimo la libertà di mettersi a nudo nelle proprie difficoltà. Numero posti limitato.

Ho pensato ad un *percorso altamente trasformativo* che consiste in un cammino di 9 mesi assieme in cui ci occuperemo in profondità di

1 RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E FAVORIRE I PROCESSI DI AUTO-GUARIGIONE

2 RIMUOVERE BLOCCHI EMOTIVI ED AUTOSABOTAGGI LIMITANTI LAVORANDO CON GLI ARCHETIPI

3 INDIVIDUARE I PROPRI VERI TALENTI E AVVIARE IL PROCESSO DI AUTO-REALIZZAZIONE PERSONALE REALIZZANDO A PIENO LA CONOSCENZA SPIRITUALE DI SE STESSI

Come si realizzerà il percorso?

3 step in cui ci occuperemo di:



Prima parte. CURIAMO IL CORPO per arrivare meglio alle EMOZIONI e all'ANIMA

OBBIETTIVI

- **Costruire sane routine quotidiane e abbandonare pratiche disfunzionali**
- **Imparare ad avere autocontrollo sulle pulsioni.**
- **Comprendere quali sono gli elementi che mantengono il corpo in salute...**

ATTRAVERSO:

- **3 Sessioni individuali** da un'ora e mezza.
- **Corso nuovo con Margherita Valletti LE ROUTINES DEL BENESSERE** più altri eventuali contenuti tratti dai miei corsi scelti ad hoc.
- Pulizia energetica con **Cristina Balma**
- **Tutoraggio con Barbara Canal**



Seconda parte CURIAMO LE EMOZIONI che SONO IL PONTE TRA CONSCIO E INCONSCIO

OBBIETTIVI

- **Comprendere i propri schemi limitanti e le abitudini emotive che portano a sentirsi impotenti e inefficaci**
- **Migliorare la propria autostima**
- **Imparare ad avere un buon dialogo interiore, amorevole e non giudicante**

ATTRAVERSO

- **3 Sessioni individuali** da un'ora e mezza.
- **Corso nuovo con Daniela Sparnacci: "Ghi Archetipi del viaggio dell'Eroe e gli Oli essenziali per affrontare il cambiamento emotivo"**.
- Corsi **PERDONO ASSOLUTO** e **CHAKRA E SENSO DELLA VITA** più altri eventuali contenuti tratti dai miei corsi scelti ad hoc
- Pulizia energetica con **Cristina Balma**

IN COSA CONSISTE



Terza parte DIALOGHIAMO FINALMENTE CON L'ANIMA PER TRASFORMARE IL SUO DESTINO: scopri il tuo Daimon

OBIETTIVI

- Scoprire quali sono le proprie vocazioni, la propria missione e il destino scelto dall'anima prima di nascere
- Imparare ad affermare i propri talenti per offrirli agli altri e poter lavorare facendo ciò che si ama
- Realizzare una profonda connessione spirituale che ci accompagni

ATTRAVERSO

- 3 Sessioni individuali da un'ora e mezza.
- Videocorso con Tatiana Campolucci "Astrologia e Antroposofia per comprendere il proprio destino"
- Lettura Angelologica con Mauro Ferraris
- Lettura Registri Akashici e mappa numerologica con Patrizia Bologna
- Lettura del Tema Natale antroposofica con Tatiana Campolucci

DIFFERENZE



LITE: Non c'è la mia presenza in diretta, ma solo registrata. Ci sono 2 incontri con i professionisti della Banca del Cuore (primo e secondo modulo).

Nel terzo modulo c'è solo una lettura con Tatiana Campolucci.

Non c'è l'accesso completo a tutti i miei corsi. Ci sono delle zoom mensili riservate di gruppo.

EXTRA: La mia presenza è on demand (nei limiti umani...). L'accesso al mio portale è illimitato nel tempo. Ha accesso a qualsiasi altra opportunità dei precedenti.