

Abbondanza è Libertà

Una delle condizioni che si sviluppano con l'Abbondanza è la migliore progressiva libertà percepita. Quale differenza c'è con quella reale? Nessuna. Cioè siamo già più liberi. Se ci percepiamo più liberi lo siamo. Tutto qui.

E' utile in questa direzione sperimentare esercizi successivi su come vivere concretamente l'Abbondanza, e come questa possa diventare un'attitudine, una scelta matura.



Attraverso una serie di esperienze pratiche, corporee, a base bioenergetica, vivremo personalmente che cos'è che trasforma l'Abbondanza in benessere e a che punto si manifesta il fenomeno.

La Natura non conosce Mancanza

La Natura conosce solo Abbondanza. Ciò vale a dire che qualsiasi problema percepito e affrontato secondo mancanza non può trovare soluzione, mentre ha una sua collocazione precisa e una risoluzione naturale solo se lo consideriamo dal punto di vista dell'Abbondanza.

Ciò che ci porta fatica continuerà a portarci Fatica

Mario continuava a voler cambiare vita, tentava periodicamente di abbandonare la sua attività e di trovare una nuova collocazione. Non aveva problemi di denaro.

Eppure, ogni tentativo sembrava andare a vuoto. Cambiare città, sviluppare nuovi interessi, aprire un'attività imprenditoriale. Tutto partiva da una fase di progetto entusiasmante, e poi si arenava in continue difficoltà, blocchi, indecisioni, insoddisfazioni, non convinzioni fino in fondo.

Ad un certo punto capì che c'era una specie di meccanismo regolatore, una valvola di sicurezza dentro di Sé, che aveva una funzione protettiva, che non gli faceva mettere a repentaglio famiglia, denaro, ambizioni.

Solo allora cominciò a capire come funzionasse il proprio modo di agire. Mario si tormentava continuamente, si annoiava terribilmente, viveva in una mania perenne, da quando era piccolo, e ciò era frutto soltanto dell'educazione familiare tradizionale, anaffettiva, concreta, centrata solo sul senso del dovere e sulla mancanza rispetto ad una norma, ad un "comportarsi bene". I "finti cambiamenti" di questo periodo allora servivano principalmente ad esprimere la sua ribellione, insoddisfazione, rabbia, delusione nei confronti dell'esistenza che la vita gli aveva sempre prospettato.

Smessi questi panni, Mario sentì finalmente di poter vivere la propria vita adulta, matura, con le proprie personalissime soddisfazioni. E la sua vita cambiò completamente.

Il Programma

- Differenze di stato corporeo ed emotivo tra bisogno e desiderio

- Gli obiettivi della Mancanza e i risultati dell'Abbondanza
- Esercitazione: la natura non conosce mancanza.
- Una volta raggiunta l'Abbondanza, cosa ci faccio? Nulla è possibile senza rimettere in circolo l'Abbondanza
- Quante mancanze, quali mancanze? Esempi.
- Ogni mancanza non è altro che un'Abbondanza di qualcos'altro
- Psicologia positiva: le componenti del
- Benessere. Piacere, coinvolgimento, significato.
- Abbondanza: "E" anziché "Oppure"
- Il denaro! Caso di ricchezza economica e benessere reale
- Le persone si dividono in due: chi consuma e chi crea.
- Esercitazione: Ottimisti e Pessimisti: L'Abbondanza in azione

Perché la Bioenergetica

La Bioenergetica è una Psicoterapia occidentale. Un Allievo di Freud, W. Reich, fu il primo a studiare le nevrosi nei loro effetti sul corpo e sull'energia corporea. Un suo allievo,



Alexander

Lowen, fondò la Bioenergetica, specializzazione psicoterapeutica, riconosciuta dallo Stato come una specializzazione quinquennale per Psicologi e Medici.

Non ha quindi nulla a che vedere con le discipline orientali o esoteriche, pur mantenendo punti di contatto con il mondo delle energie sottili e spirituali.

La Bioenergetica parte dal principio di carica e scarica di ogni cellula. Può rappresentare il ponte migliore tra ciò che ci succede, le leggi della natura e il nostro benessere. E' inoltre l'unica terapia vera e propria che è anche una forma di pratica corporea, una migliore versione della ginnastica tradizionale, in grado di integrare al meglio mente, corpo, emozioni.

Di che tipo di incontro si tratta?



Il lavoro proposto non è di psicoterapia bensì a carattere esperienziale, in cui si affronteranno delle esercitazioni in grado di far comprendere maggiormente le proprie dinamiche personali.

Date, organizzazione e costi

Il Workshop ha una durata complessiva di 1 fine settimana e si terrà:

- ✓ **Sabato 25 e Domenica 26 Gennaio 2014**
presso il Centro Self, in Via Casoretto, 8
Milano (MM Loreto-Pasteur)

<http://www.metodo-self.it/Centrosself.pdf>

- ✓ Orari: Sabato ore 9.30-17.30
 Domenica ore 9.30-16.30

Trattandosi di Abbondanza, i posti non sono limitati... tuttavia, occorre predisporre all'Abbondanza, quindi è opportuno dichiarare la propria adesione e iscrizione il prima possibile.

Si lavorerà con abbigliamento comodo, ad es. tuta e calze antiscivolo.

Il costo è di € 150 euro. Promozione: 120 euro per iscrizioni fino al 10/1/2014. E' possibile, per chi venisse da fuori e lo richiedesse, dormire la notte del Sabato 25 Gennaio presso i locali del Centro Self, previo un piccolo contributo per le spese.

Marco Di Giovanni



Psicologo, Psicoterapeuta,
Analista Bioenergetico e
Analista Transazionale per le
Organizzazioni, vive e lavora
a Milano.



Centro Self
Via Casoretto, 8 - 20131 Milano

Per ulteriori informazioni:
info@analisibioenergetica.com

Marco Di Giovanni 348/2477564
www.blogdigiovanni.it

Workshop



Abbondanza e Prosperità

Uscire dalla Fatica
si Può?