


Il Centro

Anno 6, n. 6 Novembre 2008 - Gennaio 2009 Quadrimestrale di divulgazione culturale e scientifica riservato ai soci



Associazione Culturale Il Centro di Integrazione
via Stiria, 36/2A - 33100 Udine - Tel. 0432 522.278
www.centrodintegrazione.it - C.F. 94087910306
Direttore responsabile: Giovanna Tatò
Coordinamento editoriale: Barbara Monaco
Segretaria di redazione: Barbara Monaco
Stampa: TECNOCOPY, Buttrio - Udine

IL CENTRO

PER QUESTO NR. DI IL CENTRO GRAZIE A: BARBARA E STEFANIA

visitate il nostro sito

date, incontri,
conferenze, stage...

clicca su

www.centrodintegrazione.it



STAGE ISP

Per sviluppare l'intelligenza emotiva, ridurre lo stress, gestire efficacemente i pensieri, potenziare i propri talenti imparando ad utilizzare il respiro adeguatamente.



PLAYERS GROUP

Rappresenta un gruppo di ragazzi che impara a mettersi in gioco, sperimentando e allenando sé stesso nel superamento delle difficoltà e dei conflitti, portando attenzione alle proprie capacità e talenti.



LABORATORIO ISP

Riservato ai soci che hanno frequentato il seminar base ISP. 10 incontri a tema per approfondire i principi e le tecniche integrative sull'intelligenza emotiva.

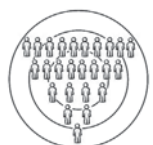
Progetto Ragazzi PROGETTO RAGAZZI

In questa giornata, l'invito a partecipare è rivolto a ragazze e ragazzi, dai 14 ai 18 anni d'età, che abbiano desiderio di sperimentare una sessione di lavoro esperienziale di carattere ESPRESSIVO-TEATRALE. Il fine è creare un gruppo e uno spazio di apprendimento, attraverso il piacere di mettersi in gioco e di condividere la propria crescita individuale e RELAZIONALE. Giovedì 13 Novembre ore 18.30 - Presso Sala PERCUSSIVA, via Veneto 259 Cussignacco



PSICOMOTRICITÀ

Attraverso il gioco e il teatro, far fiorire i talenti del bambino ed insegnargli un modo sano di comunicare ed esprimersi. Gruppi divisi per fasce di età.



COSTELLAZIONI FAMILIARI

La messa in scena, secondo il metodo di Bert Hellinger, porta alla luce dinamiche nascoste, orientandoci verso una soluzione che, entrando in sintonia con le nostre radici, attiva forza vitale, mettendo ordine e pace nelle nostre vite.



GIARDINO DEGLI ELFI

Uno staff qualificato li accompagna alla scoperta della natura, nell'avventura dello stare insieme per crescere in modo armonico.



IL SUONO E LA VOCE

Imparare ad apprezzare e riconoscere la propria voce come uno strumento di scarico delle tensioni e di aumento del benessere psicofisico.



GIARDINO DEGLI ELFI 2008



LE NOSTRE PROPOSTE

DICEMBRE

NOVEMBRE

1 sabato
2 domenica
3 lunedì
4 martedì
5 mercoledì
6 giovedì
7 venerdì
8 sabato
9 domenica

ORE 18.30 MEDITAZIONE

ISP UDINE
ISP UDINE
ISP UDINE -

STAGE LA SAGGEZZA DEL CUORE (TV)

RKTP

MUSICA E MEDITAZIONE: MOZART

10 lunedì
11 martedì
12 mercoledì
13 giovedì
14 venerdì
15 sabato
16 domenica
17 lunedì
18 martedì
19 mercoledì

ORE 18.30 MEDITAZIONE

ANSIA, DEPRESSIONE, DISTURBI DI PERSONALITÀ. COME RISOLVERLI CON LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE TERAPEUTICA

SEMINARIO DI COSTELLAZIONI FAMILIARI
STAGE STUDIARE CON PROFITTO
STAGE STUDIARE CON PROFITTO

RKTP

ISP TARZO (TV)
ISP TARZO (TV)
ISP TARZO (TV)

20 giovedì
21 venerdì
22 sabato
23 domenica
24 lunedì
25 martedì
26 mercoledì
27 giovedì
28 venerdì
29 giovedì
30 venerdì

1 lunedì

2 martedì

3 mercoledì

4 giovedì

5 venerdì

6 sabato

7 domenica

8 lunedì

9 martedì

10 mercoledì

11 giovedì

12 venerdì

13 sabato

14 domenica

15 lunedì

16 martedì

17 mercoledì

18 giovedì

19 venerdì

20 sabato

21 domenica

22 lunedì

23 martedì

24 mercoledì

25 giovedì

26 venerdì

27 sabato

28 domenica

29 lunedì

30 martedì

31 mercoledì

ORE 18.30 MEDITAZIONE

RKTP

SEMINARIO COSTELLAZIONI FAMILIARI (TV)

ORE 18.30 MEDITAZIONE

SE NON GODO, NON IMPARO

**“Non è difficile superare la paura. Ricordati con quanta facilità da bambino giocavi senza sentire la stanchezza ed il trascorrere del tempo. Nella tua vita è ancora così:
TUTTO E’ IMPORTANTE, NULLA E’ SERIO”**

Ellin Selae

La libertà è una misura del numero di decisioni che una persona prende.

Finchè nel prendere decisioni una persona prova più piacere che dolore, essa desidererà più libertà che indottrinamento.

Nel caso contrario, quando una persona prova più dolore che piacere, essa preferirà minore libertà e accetterà “volentieri” l’indottrinamento.

Questa semplice regola educativa ben conosciuta da tutti i sistemi dittatoriali ed autoritari, sia familiari che scolastici o politici, ci può stimolare a riflettere sui sistemi di apprendimento che abbiamo ricevuto e su quanto sia per noi stimolante: imparare, evolvere, cambiare, crescere.

E’ vero che si apprende attraverso il piacere ed i rinforzi positivi che riceviamo o che siamo in grado di darci autonomamente durante il percorso; tutti lo abbiamo sperimentato. E’ un’antica conoscenza in am-

bito psicologico studiata già ai primi del 900 da Pavlov e Skinner della scuola comportamentista. Se ciò che faccio mi piace, mi diverte, mi dà soddisfazione e gratificazione vengo naturalmente incentivato a continuare a migliorarmi.

Cito spesso nei miei seminari un esperimento del ricercatore H. Laborit effettuato con dei topolini a cui veniva insegnato ad uscire da un labirinto con 2 modalità opposte:

- 1) Ogni volta che la cavia imboccava la strada giusta trovava un pezzo di formaggio.
- 2) Ogni volta che sbagliava direzione riceveva una scossa elettrica.

Molti topi del secondo tipo di esperimento si bloccavano evitando di riprovare altre vie, tutti i topi del primo esperimento trovavano e memorizzavano la “retta via”. E’ vero che anche alcuni dei topolini “scossati” in preda al panico riuscivano ad uscire, ma

LO STAFF DELL’ASSOCIAZIONE

Presidente:	Gianluigi Giacconi
Vice presidente:	Cristina Cubesi
Ricerca:	Gianluigi Giacconi
Motivazione e relazioni interne:	Fabrizia Iervese e Luca Casale
Segreteria organizzativa:	Michela Martini
Giornalino:	Barbara Monaco
Sito internet:	Marco Piemonte
Programma ragazzi:	Cristina Cubesi, Luca Casale
Progetto “Crescere insieme:	Cristina Cubesi, Barbara Monaco

INDICE

<i>Calendario</i>	<i>pag.</i>	2 e 23
<i>SE NON GODO NON IMPARO - Editoriale</i>	<i>pag.</i>	3
<i>RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE TERAPEUTICA</i> ..	<i>pag.</i>	5
<i>PERCHÉ MEDITARE</i>	<i>pag.</i>	8
<i>IMPARARE A STUDIARE</i>	<i>pag.</i>	9
<i>IL DISEGNO IN PSICOMOTRICITÀ</i>	<i>pag.</i>	10
<i>IL GIARDINO DEGLI ELFI 2008</i>	<i>pag.</i>	11
<i>SVILUPPO DELL’APPRENDIMENTO EMOTIVO</i> ..	<i>pag.</i>	15
<i>TESTIMONIANZE S.U.N. 1 e 2</i>	<i>pag.</i>	17
<i>IL SEGRETO DEL “SEGRETO”</i>	<i>pag.</i>	21
<i>Conferenze</i>	<i>pag.</i>	23

sicuramente i primi apprezzavano i labirinti molto più dei secondi ed erano molto più felici di tornarci.

Questa semplice constatazione è evidentemente funzionale in ogni ambito legato all'apprendimento, all'educazione, alla crescita personale, al cambiamento.

Spesso però viene dimenticata privilegiando sia con sé che con gli altri lo stimolo attraverso la negatività – le scosse: critiche, colpevolizzazioni, punizioni, svalutazioni, etc.

Anche nel proprio percorso di sviluppo personale e di evoluzione del proprio potenziale e delle proprie abilità e qualità, valgono le stesse regole.

Spesso siamo estremamente duri e severi, quasi sadici con noi stessi dando per scontato ciò che di buono realizziamo, e pronti ad evidenziare ciò che manca o non è ancora perfetto.

Il masochismo è purtroppo un difetto dell'anima molto diffuso, ma che frena una reale crescita interiore verso la positività.

Tutti i nostri programmi sono orientati al potere guaritore dell'amore, alla ricerca della positività con costanza e disciplina, certo, ma con rispetto e dolcezza per noi, gli altri, la vita.

Anche quest'estate abbiamo goduto e imparato molto, assieme ai nostri soci grandi e piccini.

L'11^a edizione del Giardino degli Elfi in quel di Barcis ha fatto giocare lo staff e i bambini sulle orme di Frodo, Gandalf e i personaggi del Signore degli Anelli.

Prima il SUN 2 e poi di seguito il SUN 1, 10^a edizione, nell'accogliente cornice di Monte Prat, mi hanno e ci hanno riempito della forza concreta di trasformazione dell'amore, della presenza a noi stessi ed al reale.

Specie la prima edizione del SUN 2, ispirato all'antica saggezza dell'Albero della Vita della tradizione cabalistica è stato, anche per noi operatori, un vero



viaggio di scoperta e di rafforzamento della luce e della possibilità di abbinare pace e forza, dolcezza e disciplina, il lato maschile e quello femminile.

Ora dopo la festa associativa (grazie Agostino), le attività riprendono a pieno ritmo, per continuare ad imparare e a godere, a crescere nel piacere e nella positività.

Dopo l'affascinante seminario sugli alberi genealogici di Jodorowsky, proseguono le iniziative di lavoro sui sistemi famigliari con il metodo delle Costellazioni.

Ci saranno diversi gruppi di attività di psicomotricità integrativa che partiranno a ottobre presso la palestra Percussiva con Cristina e Barbara.

Ci saranno novità per quanto riguarda l'addestramento e la motivazione allo studio per i ragazzi di medie, superiori ed università e molto altro ancora.

Ci ritroveremo su queste pagine la prossima volta, già nel 2009, buon Natale, buon Anno Nuovo e che Dio ci benedica.

Gianluigi Giacconi
Presidente

LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE TERAPEUTICA (R.C.T.) - UN NUOVO PARADIGMA IN AMBITO DIAGNOSTICO E DEI TRATTAMENTI PSICOTERAPICI -

La prassi terapeutica classica e quelle più accademicamente diffuse in Psicologia, aldilà di rari casi, non riconoscono e non utilizzano le potenzialità delle funzioni respiratorie connesse alle funzioni organiche, psichiche, emotive e coscienziali.

Ora se comprendiamo e studiamo la funzione respiratoria, mettendo in relazione le attuali conoscenze e tecnologie medico/scientifiche, con la saggezza di esperienze millenarie a diverse latitudini (Egitto, India, Cina, Tibet, sciamanesimo africano e del centro-sud America, etc...), che hanno da secoli utilizzato la respirazione consapevole nelle pratiche terapeutiche e spirituali, è possibile coniare un nuovo paradigma della psicoterapia moderna.

Questo nuovo paradigma prevede una specifica competenza diagnostica e di intervento terapeutico attraverso la somministrazione di tecniche specifiche adatte alle problematiche emerse.

Comprendere l'utilizzo completo della RCT però necessita di aver acquisito una visione integrativa corretta nell'analisi delle problematiche e dei meccanismi di base della salute, del ben-essere, dell'evoluzione e dello sviluppo del potenziale dell'essere umano.

Questi aspetti interagiscono e vengono nello stesso tempo influenzati dalla respirazione e dalla condizione di contrazione e di difesa della muscolatura collegata alle funzioni respiratorie.

E' fondamentale inoltre conoscere le connessioni tra respirazione e: sistema nervoso, endocrino, cardiocircolatorio, digestivo, renale e le reciproche influenze.

Così come sul piano psicologico è necessario studiare le modalità attraverso le quali le funzioni respiratorie e le intelligenze organiche agiscono su: emozioni, percezioni interiori e sensoriali, pensieri, concentrazione, lucidità mentale, volontà, autoconsapevolezza.

La psiconeuroendocrinoimmunologia come scienza integrata di studio dell'uomo ha già precisamente evidenziato l'unità profonda fra l'organico e lo psichico in continua dinamica di interrelazione e scambio.

Facciamo un esempio: una persona che manifesta una problematica psicoemotiva e richiede un sostegno psicologico, è spesso in una condizione ansioso/depressiva, di squilibrio e sofferenza interiore e questo stato è

sempre collegato a nevrosi respiratoria. La comprensione dei blocchi e delle limitazioni in questo ambito, può diventare un importante elemento diagnostico.

LA DIAGNOSTICA

Da W. Reich in poi esiste già tutta una diagnostica delle posture caratteriali e dei conseguenti blocchi respiratori connessi ai conflitti, alle modalità repressive delle nostre emozioni, alla nostra personalità. Si può approfondire queste competenze sondando nel profondo la funzione e l'azione delle quattro fasi che compongono le attività respiratorie:

- 1- Inspirazione
- 2- Pausa a polmoni pieni
- 3- Espirazione
- 4- Pausa a polmoni vuoti

Vediamo ora alcuni principi di base.

INSPIRAZIONE - FASE ATTIVA

Per prendere aria è necessaria un'azione di contrazione muscolare del diaframma e dei vari muscoli intercostali, più ampia e profonda è questa espansione, più ossigeno, energia, sensibilità, informazioni possiamo ricevere. E' questa chiaramente una fase simpatico-tonica attiva.

Le modalità di manifestazione dei blocchi e delle limitazioni respiratorie dovute a tensioni croniche e a difetti posturali atti a reprimere inconsciamente stati emotivi profondi, possono esprimere in maniera simbolica chiari aspetti caratteriali e conflitti interiori. Anche i meccanismi di difesa, l'alimentazione e la paura di sé e del mondo, si riflettono sulle modalità di respirazione.

Respirare profondamente e completamente necessita di una muscolatura respiratoria rilassata dalla zona addominale alla gola fino alle spalle e all'area mascellare. Per riempire bene ogni zona polmonare, quella bassa legata al piano viscerale, istintuale, quella media legata al cuore e ai sentimenti, e quella apicale legata alle neocorteccia e alle funzioni superiori della coscienza; è necessaria una funzione volontaria attiva che manifesta la volontà e la possibilità di vivere e di

esprimere a pieno il nostro potenziale.

Prendere aria significa prendere spazio, mantenendo eretta la postura, visibile il volto, scoperto e dignitoso il torace, il centro della nostra volontà.

Più inspiro più sento! Comprendendo queste modalità di reazione umana, se ciò che sento lo temo, lo rifiuto, questo mi genera colpa, conflitto o dolore.

Inibendo le attività respiratorie fin dalla nascita l'individuo cerca di ridurre la sua sensibilità per evitare le sofferenze, l'impotenza e specialmente la paura. Aprirsi al mondo, essere ricettivi, accettare tutte le nostre emozioni e sensazioni richiede apertura polmonare e psichica. Non c'è ansia senza un blocco respiratorio, senza (mancanza di ossigeno). Ipossia che spesso sotto stress determina iperventilazione, cioè accelerazione parossistica delle attività respiratorie.

Non c'è sindrome depressiva che non manifesti una grave inibizione dell'apporto energetico di una respirazione completa e sana.

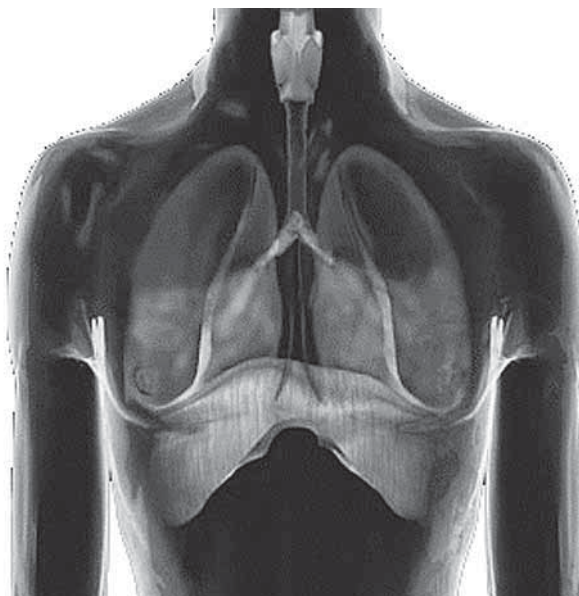
Il luogo dei blocchi neuromuscolari ed energetici, la qualità e la quantità delle tensioni presenti in quest'area, la velocità e la profondità della fase respiratoria sono chiari indici diagnostici. Lo studio di questi parametri respiratori offre all'operatore precise indicazioni su come operare con tecniche respiratorie e posturali specifiche per ripristinare una migliore respirazione.

INSPIRAZIONE - FASE PASSIVA

Inspirare significa anche essere nutriti, aprirsi alla vita, alla ricezione della sostanza vitale, principale fonte di energia vitale. Richiede la capacità femminile, simbolicamente, di essere riempiti, di accettare, di accogliere. Il vaso deve essere vuoto per poter essere riempito, dicevano gli antichi egizi.

Se la fase di svuotamento avviene in maniera corretta, questo facilita, una buona inspirazione in cui veniamo realmente riempiti, nutriti. La nostra capacità di prendere, di ricevere, di contenere, di accogliere è racchiusa in questo aspetto respiratorio.

Chiaramente la comprensione delle informazioni diagnostiche presenti nello studio delle fasi respiratorie si abbina ad un adeguato sistema di colloquio, di anamnesi.



APNEA A POLMONI PIENI

Da una parte si può definire l'apnea a polmoni pieni: la fase di amplificazione degli effetti e delle caratteristiche succitate della fase inspiratoria. Unite però alla capacità di trattenere, di fermarsi, di assorbire ciò che serve, prendendo il tempo che serve.

L'ansia, la fretta ci porta ad avere ritmi accelerati e sentirsi sempre senza abbastanza tempo.

Spesso le patologie psichiche sono collegate ad una difficoltà a trovare i propri ritmi e ad avere perso la capacità di gustarsi, con calma e con piacere la vita. Fast-food, fast-sex, il sistema corre veloce e facilmente ci aliena dal nostro equilibrio.

Contare fino a dieci, contenersi e rafforzare il contenimento delle reazioni (lo svuotamento) è difficile, specie nelle personalità isteroidi, cioè emozionalmente più vulnerabili e reattive. Le difficoltà nella fase di inspirazione e in quella di contenimento, manifestano inoltre una inconscia paura di vivere pienamente e di saper gestire la propria energia emotiva e fisiologica. E' necessario esaminare gli eccessi o i difetti di riempimento e di controllo in fase diagnostica.

ESPIRAZIONE- FASE PASSIVA

Svuotarsi significa lasciare e lasciarsi andare, è una fase parasimpatico – tonica. I muscoli atti alle funzioni respiratorie si devono rilassare per permettere all'aria di uscire dai polmoni ; almeno per quanto riguarda l'espiazione spontanea.

Tutti conoscono l'esperienza del "sospiro di sollievo" quando una tensione momentanea viene scaricata.

Anche in questo caso, eccessi nello svuotamento o difficoltà ad eliminare ciò che non serve più evidenziano problemi caratteriali.

I rifiuti, gli scarti metabolici e cellulari rilasciati nel sangue, necessitano di essere profondamente evacuati, per la salute e il benessere psicofisico.

Il 70% delle tossine organiche vengono evacuate attraverso l'espiazione.

Inseriamo le tossine nella categoria simbolica "della negatività" e così possiamo iniziare a studiare i diversi aspetti diagnostici connessi alla fase espiratoria.

Per esempio, QUANTO E

COME lasciamo fluire ed ESPRIMIAMO, più o meno correttamente, le nostre EMOZIONI, influenza ed è connesso a come espiriamo.

L'isterico o il collerico sbuffano ed ansimano, espellendo con forza l'aria, inspirazioni corte ed espiri lunghi.

L'ansioso, trattiene il respiro, non molla il controllo, Il depresso ha una respirazione globalmente compromessa e minimale, accumulando tossine, negatività prendendo da sé pochissima energia.

Bastano questi primi semplici elementi per comprendere come l'azione polmonare influisce sul piano psichico- emotivo e di autocoscienza.

La paura di morire e di perdere il controllo razionale e morale, sulla realtà interiore emotiva, che nei diversi caratteri individuali si manifesta con modalità diverse, irrigidisce il diaframma e i muscoli respiratori, inibendo lo svuotamento corretto nell'anidride carbonica contenuta nell'aria.

Ciò porta a privilegiare funzioni simpatico- toniche e produzione di sostanze noradrenergiche eccitanti e a lungo termine stressanti per l'intero organismo. Questa difficoltà di abbandono, questa paura del vuoto, questa tendenza a tenere dentro la negatività, questa incapacità di lasciare andare il vecchio, il passato, l'inutile, questo ipercontrollo della testa sulla pancia è una rivelazione importante, per l'operatore nel comprendere nella realtà, la problematica espressa dalla globalità di questi aspetti.

Da qui poi, si possono impostare gli interventi terapeutici adatti in maniera integrata, da una parte ripristinando i fattori respiratori corretti, dall'altro portando la persona all'autoconsapevolezza del messaggio che il corpo vuole rilevare alla coscienza di sé.

APNEA A POLMONI VUOTI

"E il naufragar mi, è dolce in questo mare" Leopardi.

ESPIRAZIONE- FASE ATTIVA

Oltre allo svuotamento ed al lasciare andare la fase espiratoria è una fase espressiva, molto importante nelle relazioni umane.

Espirando, parliamo, cantiamo, esprimiamo emozioni, suoni, fischiamo, preghiamo. Portiamo così all'esterno ciò che siamo interiormente.

Quanto più l'espressione emotiva e creativa del sé è repressa, tanto più l'espirazione è bloccata, disfunzionale.

Ci sono diversi esercizi sul suono e sulla voce che possono migliorare questa fase e renderla più consapevole.

Anche in questo caso le chiavi diagnostiche che si possono avere dallo studio di questi aspetti, sono molteplici.

Per ottenere inoltre, un efficace svuotamento polmonare è necessaria, una fase di contrazione volontaria dei muscoli addominali e toracici. La spremitura delle spugne polmonari, potenziata attraverso specifici esercizi, possiede un profondo potere terapeutico in ambito psicoterapico.

APNEA POLMONI VUOTI

Già svuotarsi, rilassarsi e lasciare che l'eliminazione dell'anidride carbonica avvenga fino in fondo, non è facile, causa i molti condizionamenti nevrotici acquisiti, ma ancor di più lo è, il rimanere del tempo senza aria nei polmoni.

L'ansia da soffocamento, con il conseguente terrore, più o meno conscio, del vuoto e della mancanza, rende molto difficile, per diverse tipologie di personalità, affrontare l'apnea a polmoni vuoti (specie se c'è stato un trauma di nascita).

In alcuni casi quindi questo passaggio avviene, successivamente nella terapia.

Gli aspetti diagnostici relativi a questa fase sono diversi. Nel vuoto, l'ego si ridimensiona, la mente si svuota. C'è una reale e profonda correlazione tra l'affollamento dei pensieri, la confusione mentale e l'incapacità di svuotare a fondo i polmoni.

Ma l'ego, il continuo chiacchiericcio interiore che dà l'illusione di avere il controllo, fa spesso, molta resistenza a staccare la spina, per entrare in quello spazio intimo, fertile, mistico che è il vuoto polmonare e conseguentemente mentale.

Conquistare il vuoto, il silenzio, alimenta l'intuizione, la calma mentale, l'apertura all'ascolto di voci più sottili del sé.

Se l'operatore viene formato ed allenato a comprendere a fondo queste quattro fasi del ritmo respiratorio e ad osservare con attenzione, il modo di respirare spontaneo e la reazione ai test respiratori ed agli esercizi di base, può acquisire molte informazioni, che permettono di strutturare il processo terapeutico in modo profondo ed articolato.

Di questo però ne parleremo nei prossimi articoli, atti a definire un nuovo paradigma terapeutico integrato, basilare, per operatori che siano sempre più completi ed efficaci nel profondo.

Dott. Gianluigi Giacconi
Psicologo H.Q.I.

PERCHÉ MEDITARE

**“Come ci sono universi al di fuori, vi sono universi al di dentro.
come vi sono cieli al di fuori, vi sono cieli al di dentro.”**

(A .Mead)

Uno studio scientifico americano pubblicato sulla rivista Proceedings of the National Academy of Sciences, successivamente ripreso da alcuni articoli anche di giornali italiani, ha dimostrato l'effettiva utilità delle meditazioni sul miglioramento delle condizioni di vita perché influisce beneficamente sui nostri stati mentali ed emozionali, modificando le onde cerebrali e calmando il ritmo cardiaco.

Così come possono essere esercitati i muscoli del corpo, possono essere esercitati i processi della mente, la consapevolezza e l'attenzione.

Possiamo distinguere grossolanamente due mondi che convivono contemporaneamente: il mondo concreto e il mondo della mente come ordinariamente agisce in noi, cioè in modo automatico ed inconscio.

Siamo costantemente in una situazione in cui il nostro intelletto, il nostro stato emotivo e i nostri sensi soggiacciono al frenetico flusso di informazioni, pensieri, sollecitazioni che, più o meno inconsapevolmente, ci condizionano procurandoci sofferenza e stati di disagio. La realtà concreta è oggettiva: è e basta. Il mondo della mente è soggettivo: la stessa realtà ad alcuni procura sofferenza, ad altri no. Si soffre a causa dei fantasmi della nostra mente e non tanto per quello che accade nella realtà. Ad esempio ci preoccupiamo di quando saremo vecchi, di come staremo male se il partner ci lasciasse, se nostro figlio si facesse male, se subissimo un attacco terroristico, ci angosciamo per un lavoro che dovremo fare tra un mese e così via. Nella maggior parte di noi i pensieri che procurano sofferenza costituiscono una gran parte dell'attività psichica. Quando soffriamo tanto o siamo convinti di non poter realizzare degli obiettivi o ci neghiamo delle realizzazioni è perché siamo identificati in maniera protratta in nostre parti emozionali che hanno a che fare con eventi del passato non sufficientemente elaborati e risolti e con credenze, pensieri, fantasticherie ormai automatizzati che hanno preso il posto in noi del nostro vero sé, di quello che viene chiamato il nostro centro. Quando un pensiero ci attraversa la mente o sentiamo un'emozione ci identifichiamo, cioè diventiamo quel pensiero o quell'emozione e il nostro io, anche quando riusciamo ad aver come un leggero bagliore che ci fa intravedere che stiamo cadendo in un meccanismo, ne è come magnetizzato, come attirato da una calamita potentissima. Per sottrarsi a questa forza serve quello che nel buddismo è chiamato "retto sforzo", nella psicosintesi, "atto di volontà", nelle vie spirituali "disciplina".

Queste definizioni in realtà possono anche spaventare un po'. Personalmente penso che servano l'intenzione di vedere chi siamo, cioè predisporci interiormente al tanto citato "Conosci te stesso", e di sperimentarsi con occhi e cuore aperti; di accettare quello che emerge di noi e in noi, anche ciò che non ci piace, di rimanere in accoglienza di noi stessi senza giudizio, cioè sviluppare l'osservatore, quella parte o zona di noi che osserva cosa accade ed incominciare a percepire la distinzione tra il conoscitore e lo strumento di conoscenza. Se c'è questa intenzione, nella pratica meditativa accade che in alcuni momenti sperimentiamo la disidentificazione e il distacco dalla dualità e dal conflitto. Questi momenti sono preziosi perché ci danno la certezza che l'acquisizione della pace interiore è possibile e ciò ci dà la spinta per cercare di riprodurli nella nostra mente.

Imparare ad osservare come un testimone i nostri pensieri, il flusso di sollecitazioni a cui siamo sottoposti toglie loro la ricarica emotiva e spezza la catena del loro auto rafforzamento nella memoria e della loro forza di riproduzione. Possiamo passare dalle fantasie della mente ad un livello di consapevolezza che ci permette di vivere il qui ed ora e ci sostiene in modo diverso nelle nostre prove di vita.

Condivido con chi legge un'immagine che ho relativa alla meditazione: *trovare e prendere le redini in noi e spingersi in una breve avventura, per tornare nel posto da dove siamo partiti e conoscerlo per la prima volta.*

Nicoletta Campisi
Mediatore di Costellazioni Familiari e Sistemiche



IMPARARE A STUDIARE E' MOLTO PIU' IMPORTANTE CHE STUDIARE DI PIU'

Lo studio è una attività che richiede l'impegno di notevoli risorse ed energie, ad ogni età. Lo stress aumenta quando sottoponiamo il nostro sforzo alla sentenza di un esaminatore, che ha il compito di darci un voto.

Non è semplice per uno studente comprendere, soprattutto a livello emozionale, che il giudizio dei professori sul lavoro svolto non ha niente a che fare col proprio valore come persona, che resta indiscutibile e che non ha niente a che fare con i risultati ottenuti. E' un concetto che tutela dal successo a tutti i costi e che consente di accettare le sconfitte come opportunità di crescita e non come occasioni per svalutarsi, colpevolizzarsi e demolire le proprie capacità: infatti, spesso un voto o un risultato negativo produce un tipo di delusione che va ad intaccare l'autostima dell'individuo, il quale può perdere fiducia nelle proprie risorse, demotivarsi e perdere interesse per la materia o addirittura per lo studio in generale.

I risultati positivi o, più correttamente, il focalizzarsi sui risultati positivi, è il miglior modo per costruire, sostenere e rinforzare l'autostima di una persona, in una determinata area d'azione e questo vale anche nell'ambito dell'apprendimento. Lo studente solitamente e soprattutto quando non ha ancora esperienza di lavoro investe molte aspettative nella sua attività e si identifica con i risultati ottenuti: se va bene a scuola sente di valere, di meritare affetto e considerazione dagli altri, si sente ok; se invece va male, non riesce come gli altri, inizia a pensare che c'è qualcosa che non va, si sente sbagliato, non ok, e potrebbe cercare altri ambiti in cui emergere e sentirsi considerato. Questo non è totalmente negativo, in quanto può far emergere ad esempio talenti sportivi o artistici nei ragazzi, ma è necessario riconoscere che, almeno fino a una certa età, la scuola resta un'area di crescita e confronto con



gli altri alla quale non ci si può sottrarre e che i successi ottenuti nello studio aiutano a costruire l'immagine positiva di sé, a fidarsi delle proprie capacità, oltre che aprire la strada per arrivare alla professione e al lavoro desiderati.

Per ottenere successi nello studio è necessari un metodo, ossia una via, un modo per affrontare il continuo bisogno di conoscenza della nostra epoca.

La mia esperienza come studente e come educatore allo studio mi porta ad affermare che è meglio un cattivo metodo che nessun metodo, ma che la cosa preferibile è imparare un metodo efficace e flessibile, a seconda del proprio stile di apprendimento e in base alla materia da affrontare: storia non si studia come diritto, o come matematica.

Un buon metodo di studio parte dalla cura motivazione, dalle conoscenze su come funzionano la mente, il corpo e le emozioni, e continua insegnando ad attivare e potenziare le abilità di attenzione, concentrazione, organizzazione e pianificazione, tenendo in conto anche di strategie e tecniche per memorizzare divertendosi, risparmiando tempo e sfruttando la propria creatività.

Dott. Luca Casale

"STUDIARE CON PROFITTO"

*seminario di base sul metodo di studio
rivolto ai ragazzi dai 14 ai 18 anni*

Sabato 22 e Domenica 23 novembre

*presso l'associazione Il Centro d'Integrazione,
via Stiria 36 Udine*

info 0432 522278 o 0432 602530

IL DISEGNO IN PSICOMOTRICITÀ

Nella mia esperienza psicomotoria, il disegno rappresenta un momento dove il bambino ha la possibilità di rielaborare il proprio vissuto psicomotorio, cioè il gioco che è stato più importante durante l'incontro di psicomotricità.

In un certo senso il piccolo esprime il se stesso emotivo, dove le emozioni prendono forma e intensità attraverso la scelta dei colori, l'uso dello spazio occupato nel foglio, il tipo di linea, l'intensità del tratto (per esempio, l'aggressività si può manifestare con segni diretti verso l'alto, linee appuntite, colori caldi; l'insicurezza con chiaro-scuro e colori tenui)

In questo senso il disegno è uno strumento d'indagine di fondamentale importanza.

L'attività grafo-espressiva costituisce, infatti, un mezzo di espressione immediato, attraverso il quale il bambino elabora e rappresenta, come nel gioco, le proprie esigenze affettive e le modalità di rapporto con il mondo circostante..

Anche il contenuto, cioè ciò che il bambino disegna, (ad esempio il drago, se stesso vincente, la strega,) ci dà maggiori informazioni sul vissuto interiore, sia che la consegna sia stata: "disegna il momento che è stato più importante" (disegno libero) o che la rappresentazione sia a tema-indicato, ad esempio disegna una figura umana, disegna l'albero, la casa, la famiglia.



Il disegno ha un certo valore, perché consente di rappresentare i propri vissuti ma anche di cambiare aspetti della vita reale e permette di rielaborare i meccanismi di difesa.

È manifestazione dell'espressione artistica del bambino che è spinto a disegnare per la soddisfazione che questa attività comporta; il piacere è di tipo sensoriale nei primi tempi, in seguito, con il perfezionamento delle abilità artistiche, il gradimento è anche di tipo estetico.

Molti studi mettono in evidenza che i bambini hanno preferenze stilistiche personali già in età precoce, mentre i canoni di giudizio estetico sono influenzati dal contesto sociale e dalla cultura all'interno della quale vive il bambino.

Oltretutto, questo strumento è un valido appoggio di comunicazione che il bambino ha per far capire i suoi desideri, i suoi piaceri e in particolare le sue emozioni.

Barbara Monaco
psicomotricista



GIARDINO DEGLI ELFI 2008

Il Giardino degli Elfi, il campo estivo dell'Associazione il Centro, quest'anno si è svolto a Barcis; ed ha visto protagonisti 27 bambini nell'avventura della storia del Signore degli anelli.

Gli Hobbit hanno affrontato diverse prove, che hanno creato all'interno del gruppo una forte compattezza nel riuscire a portare a compimento il loro obiettivo, cioè riuscire a sconfiggere gli orchi e a distruggere l'anello.

Il coraggio, lo spirito d'avventura, la fiducia sono stati gli ingredienti che hanno reso magico questo campo, di cui vi dedichiamo alcune foto

Un ringraziamento come sempre allo staff!!!!

Cristina Cubesi
Responsabile Progetto Crescere Insieme

Quest'anno è il mio 5° anno nello staff del Giardino degli Elfi.

Ogni campo mi ha lasciato molto, ognuno qualcosa di diverso:

il mio 1° campo, non me lo dimenticherò mai,

è stato davvero faticoso per me.

Ma ogni anno è più forte la voglia di mettermi in gioco

e di vivere l'atmosfera magica che si crea;

entrando in quel luogo elfico fatto di emozioni autentiche

e di diverse personalità, che nella loro diversità

si esprimono e trovano il loro spazio.

Per vivere la leggerezza, il gioco, il piacere

dello stare insieme,

conoscendo nuovi aspetti degli altri e quindi

anche di noi stessi.

La fatica e la stanchezza di quella settimana

vengono sempre ripagate dalla gioia e dal

cuore

pieno di amore con cui ogni anno torno

a casa!!!



Elena (staff)



GIARDINO



DEGLI ELFI



TESTIMONIANZA ELFI



I vincenti colgono le occasioni.
Come tutti, hanno paura di fallire
ma si rifiutano di farsi controllare dalla paura.
I vincenti non mollano quando la vita si fa dura.
Ci si attaccano fino a che non migliora.
I vincenti sono flessibili.
Sanno che ci sono modi diversi e ne tentano dei nuovi.
I vincenti sanno di non essere perfetti.
Rispettano la propria debolezza.
I vincenti cadono, ma non restano a terra,
non lasciano che una caduta gli impedisca di salire ancora.
I vincenti non accusano il destino per i loro fallimenti.
Né la fortuna per i loro successi.
I vincenti pensano positivamente, e sanno vedere il lato buono di tutte le cose.
Dall'ordinario riescono a fare cose straordinarie.
I vincenti credono nella strada che hanno scelto, anche quando è dura.
E gli altri non vedono dove stanno andando...
I vincenti sono pazienti, sanno che un obiettivo vale esattamente quanto
lo sforzo che serve per raggiungerlo.
I vincenti sono gente come te e rendono il mondo
un posto un po' migliore per viverci...



SULLO SVILUPPO DELL'APPRENDIMENTO EMOTIVO

***“L’emozioni sono le spezie della vita,
capaci di colorare uno stesso evento di tinte e sfumature diverse”***

Vi siete mai chiesti perché oggi si parla tanto di emozioni? Perché nella nostra Associazione vengono proposti corsi sulla gestione emozionale? Credo che per l'epoca storica che stiamo vivendo, apprendere l'arte della conoscenza emotiva, significa imparare ad essere "svegli", a non farsi manipolare, a cercare di essere autentici con se stessi in modo che la nostra maniera di agire, e di muoverci nel mondo sia INTENZIONALMENTE CONSAPEVOLE.

,Uno degli ingredienti fondamentali per apprendere il cammino di conoscenza è la CURIOSITA': la curiosità è una spinta che ci aiuta ad esplorare "mondi sconosciuti".

A volte siamo disposti a esplorare il mondo ma non noi stessi. Ci lamentiamo, proviamo risentimento per tutto quello che ci succede intorno, per come vanno le cose, per i prezzi che aumentano, per i ragazzi di oggi, per i nostri figli... criticiamo, oppure siamo totalmente indifferenti, rassegnati della serie "cosa vuoi non possiamo farci niente...".

E' vero, che non possiamo cambiare il mondo e nemmeno i vissuti delle persone, ma un'unica cosa possiamo fare cioè apprendere come funziona l'essere umano.

Alfabetizzare, contenere, gestire le emozioni, significa incominciare a renderci conto che possiamo occuparci di noi stessi e reggere il nostro mondo interiore. Facendo questo creiamo nella nostra famiglia, con i nostri amici, collaboratori un modo di vivere migliore, che comporta quindi la costruzione di una società migliore.

Questo è uno dei motivi principali per cui, in tutti i nostri programmi che comprendono le varie fasce d'età si parla di gestione emozionale. E' il primo passaggio, il primo scalino, sono le elementari cioè gli elementi fondamentali per la crescita e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Intelligenza emotiva significa:

- *Conoscere e riconoscere diverse emozioni, quindi saper dare un nome a ciò che sento e poi dar voce ,cioè esprimere il proprio vissuto.*
- *Saper contenere i sentimenti senza esserne sopraffatti.*
- *Saper usare questa energia emotiva per raggiungere i propri obiettivi.*
- *Usare l'empatia: cioè vedere "cogli occhi dell'altro", mettersi nei suoi panni e comprendere lo stato emotivo.*
- *Usare impegno/disciplina cioè essere gli attori protagonisti della propria vita e non gli spettatori.*

Un'educazione all'intelligenza emotiva si rivela oggi più che mai necessaria. Infatti ciò che stiamo vedendo accadere intorno a noi è da una parte, l'exasperazione delle emozioni, probabilmente represses troppo a lungo (si pensi alla violenza negli stadi), dall'altra la spinta all'eccesso al provare emozioni forti (si pensi alle droghe in particolare modo quelle sintetiche.)

Vi è un'accelerazione generale che spinge all'eccesso. I ritmi di vita quotidiana sono fattori molto stressanti: ci alziamo, prepariamo veloci, portiamo i figli a scuola, alle varie attività sportive, prepariamo da mangiare, lavoro...etc. (scusate..ma i miei esempi sono in particolare riferiti alle mamme!!!) e così arriviamo a casa alla sera stanche e ci chiediamo: CHE COSA HO FATTO PER ME OGGI? CHE COSA HO IMPARATO? DOVE HO MESSO LA MIA ENERGIA? CIO' CHE HO FATTO MI HA NUTRITO? Se le vostre risposte sono positive complimenti...altrimenti pensiamoci un po' a come fare per il riappropriarci della nostra vita, di cui siamo gli unici responsabili!!!

Cristina Cubesi
Responsabile Progetto
Crescere Insieme



Nel PROGETTO CRESCERE INSIEME

I nostri programmi, di alfabetizzazione emozionale sono rivolti a:

FIGLI E GENITORI nella prima fase evolutiva (0-3 anni)...così piccoli mi direte? Sì i bimbi sono totalmente emotivi e quindi dei grandi insegnanti attraverso cui possiamo cogliere spunti importanti e giochi che ci aiutano a mantenere ordinato il nostro spazio interiore.

Lo spazio psicomotorio è uno spazio di crescita familiare, dove ci si allena a relazionarsi in maniera empatica ed emotiva con i propri figli.

Dai 4 agli 8 ancora.... la psicomotricità è il mezzo attraverso cui viene insegnata la gestione emozionale...ma questa volta attraverso le relazioni tra coetanei.

L'esperienze esterne diventano l'occasione per gestire il proprio "cavallo emotivo."

Dai 9 ai 13 inizia la fase preadolescenziale uuuhquante informazioni sono da dare!

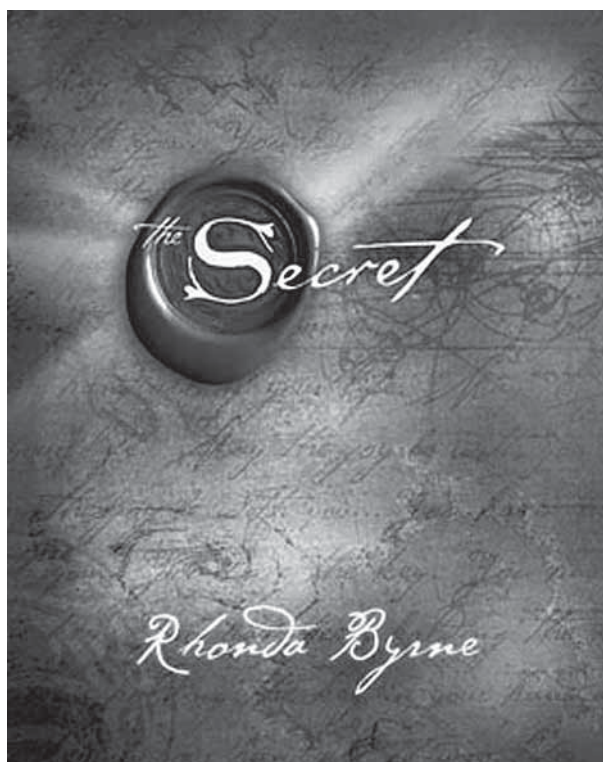
In questa fase il rilassamento, l'attenzione rilassata, la capacità di esprimere e teatralizzare i propri vissuti emotivi è finalizzata all'espressione di sé.

Dai 14 in su (dopo la III media) è il gruppo dei giovani uomini e delle giovani donne.

La capacità nel raggiungere i propri obiettivi e l'apprendimento relazionale incomincia ad essere sviluppato attraverso tecniche respiratorie mirate al potenziamento fisico dei ragazzi.

Vengono consegnati mezzi e strumenti che facilitano o meglio rendono agevole l'affrontare le prove della vita: l'impegno dello studio, la capacità di saper scegliere in base alle proprie attitudini, le relazioni famigliari e con i coetanei.

IL SEGRETO DEL "SEGRETO"



Il libro "The Secret" (da cui è stato tratto anche un film) è stato ed è tutt'ora un best-seller in tutto il mondo anglosassone ed in diversi altri paesi e sta creando un vero e proprio movimento di coscienza collettiva. In esso viene esplorato il potere creativo del pensiero - o legge di attrazione - attraverso cui gli individui creano la propria realtà. I concetti espressi in questo testo non sono né nuovi, né originali. Sono ritrovabili in molte tradizioni e culture antiche e moderne.

E' sicuramente originale il modo in cui Rhonda Byrne si è messa a raccogliere testimonianze riguardo a ciò contattando un gran numero di esperti e persone di successo e chiedendo loro esperienze a riguardo.

Essendo che nei vari programmi associativi specialmente nell'I.S.P., nel Laboratorio e nel SUN 1 e 2 si affrontano approfonditamente i vari aspetti di quella che io definisco "la formula della manifestazione", insieme all'amico Fabio abbiamo realizzato una nostra elaborazione di sintesi degli aspetti primari del "Segreto".

Ringrazio Fabio per il lavoro creativo e di assemblaggio fatto, augurandoci che possa essere uno stimolo per tutti noi ad essere sempre più i creatori deliberatamente della nostra esistenza, uscendo dal ruolo di vittima o di osservatori passivi e condizionati.

G.G.

Questo approfondimento è volto ad accelerare e facilitare la comprensione e l'applicazione del segreto della legge d'attrazione così come spiegato nel libro di Rhonda Byrne "The Secret".

La legge d'attrazione (d'ora in avanti "il Segreto") porta sul piano reale/materiale ciò in cui crediamo (non importa che siano credenze positive o negative, ciò che conta è che "i pensieri divengono cose").

Fortunatamente nel passaggio dal piano energetico/intellettuale (o spirituale che dir si voglia) alla materializzazione c'è un ritardo, cosa che ci consente di valutare la nostra scelta e scegliere con più cautela cosa vogliamo attrarre a noi.

Siccome la credenza è generata da un pensiero, per capire cosa stiamo pensando (e dunque su che frequenze ci stiamo orientando) è necessario far uso delle nostre sensazioni, in quanto controllare ogni singolo pensiero è umanamente impossibile! Se ciò che sentiamo non dovesse piacerci è sufficiente operare un "cambio di frequenza" che si traduce, quindi, in un cambiamento del pensiero.

Cambiare pensiero significa cambiare la percezione che in quel preciso momento abbiamo della realtà o anche di un singolo evento. Es:

Cambiando il pensiero (o l'immagine che ne deriva) l'effetto è sorprendente perché ci fa stare subito meglio. Es:

Questa operazione può essere effettuata su tutti gli eventi possibili (presenti, passati o futuri) e più la eseguiamo maggiore diventa la nostra positività.

Eseguita è indispensabile per orientare meglio la frequenza e quindi per evitare di attrarre a noi altri episodi negativi

Fortunatamente è stato dimostrato che un pensiero positivo è centinaia di volte più potente di uno negativo, quindi anche se ci dovesse capitare di emettere una frequenza negativa per un po' di tempo non è mai troppo tardi per sintonizzarci su una frequenza più piacevole. La positività è ingrediente base del Segreto: essa ci dà la chiave per sintonizzarci con forza su ciò che vogliamo.

mo e che desideriamo. Mantenere questo stato d'animo emana un fortissimo segnale all'Universo, il quale lo riceve facendoci sentire "pieni", forti, immuni a qualunque negatività.

Analizziamo più in profondità questo concetto della positività: per ottenere qualcosa dall'Universo è indispensabile amare se stessi, altrimenti è come se allontanassimo da noi tutto quello che desideriamo e ci orientassimo su di una frequenza meno potente. Quindi per emanare un segnale potente dobbiamo cominciare a sentirci OK, a posto con noi stessi, accettando ogni lato della nostra personalità, anche quelli che ci piacciono di meno (dunque no all'autoabbandono). Un metodo pratico ed efficace per amarsi consiste in questo: chiudiamo gli occhi, focalizziamoci sul momento presente (i suoni, i pensieri, le tensioni corporee, le emozioni, lasciamo che tutto scorra), sentiamo la vita che ci scorre dentro con tutta la potenza della sua energia e amiamo questa sensazione, lodiamola perché è tutto ciò che siamo e tutto ciò che ci serve è già in noi. Una volta capito che tutto questo è intangibile, che non si può né distruggere né creare, che per quanto possa mutare la percezione che abbiamo della vita, l'essenza rimane sempre la stessa, nulla ci può toccare.

A questo punto si può effettuare un'operazione che io chiamo "stabilizzazione": preso contatto con l'essenza lo possiamo rafforzare e rendere stabile attraverso l'uso di affermazioni che vibrino sulla frequenza che ci piace di più in quel momento (es: "io sono forte, libero, sicuro ed entusiasta" se stiamo vivendo un momento in cui ci sentiamo sottotono).

Fin qui ho descritto il funzionamento di base del Segreto e il nucleo della positività, veniamo ora alla procedura concreta di esternazione dei nostri desideri:

1) Innanzitutto dobbiamo capire cosa vogliamo. Sembra facile, ma l'avidità dell'animo umano porta a bramare troppe cose e per giunta confuse, una volta scoperto uno strumento così potente! Descrivere con precisione cosa desideriamo (anche solo mentalmente) o farsene un'immagine precisa dà forza al nostro pensiero. Desiderare una cosa generica ci porterà a ricevere una cosa generica.

2) Valutare l'etica della scelta. Quando siamo consapevoli che ciò che chiediamo non arreca danno a nessuno e che è invece bene per tutti (anche se è bene solo per chi lo desidera ma non è negativo per nessun altro, fa lo stesso), il pensiero è forte, privo di quei fastidiosi sensi di colpa che gli tolgono invece molta energia. (valutazione ecologica)

3) CHIEDERE: molto semplicemente consiste nell'esternazione, verbale o visiva, interna o esterna, dell'oggetto del nostro desiderio (se desidero una macchina, mi ritaglio la foto del modello che voglio o me la immagino dettagliatamente).

4) CREDERE: significa credere di averlo già ricevuto.

to. E' solo questione di tempo prima che il nostro desiderio si realizzi, la sfida è non abbattersi se i risultati non arrivano subito (ricordate il ritardo?...), altrimenti si potrebbe iniziare a pensare "questa roba non funziona!" ... e l'Universo ci accontenterà non dandoci ciò che abbiamo chiesto.

5) RICEVERE: sentirsi come se lo si avesse già ricevuto. E' l'unico momento in cui bisogna sforzarsi per creare la sensazione interiore di benessere e appagamento conseguente all'esaudimento del nostro desiderio.



6) RINGRAZIARE: la gratitudine profonda per ciò che stiamo per ricevere serve a dare "corpo" all'oggetto e a porre tutta la nostra attenzione sulla sensazione creata con il RICEVERE.

- Il trucco per ricevere prima e meglio consiste nell'operare la visualizzazione, la quale ci mantiene connessi con l'Universo: consiste nell'immaginarsi a contatto con l'oggetto del nostro desiderio e all'interno della situazione che abbiamo desiderato e sentirsi appagati, pieni felici. E' come il RICEVERE con l'aggiunta delle immagini. E' consigliabile operarla finché l'immagine non si è fissata (Elementale) in noi, cosa che ci fa capire che siamo stabilmente connessi con l'Universo.

- la legge dell'attrazione funziona in ogni caso, sempre e qualunque sia il nostro status, che ne siamo consapevoli o meno. E' come la forza di gravità: per il fatto stesso che non la vediamo agire ma che ne vediamo solo gli effetti sui gravi non significa affatto che essa non esista e che non produca anch'essa degli effetti. Quindi è bene tenere sempre le "antenne" drizzate e osservare verso cosa è orientato il nostro pensiero, per attrarre a noi ciò che riteniamo positivo (cioè ciò che vibra con la stessa frequenza che ai nostri occhi pare positiva).

- in generale, questo strumento funziona al meglio quando e se siamo orientati sull'abbondanza. Ce n'è per tutti in quantità. Non sono necessarie lotte, sacrifici o trucchi poco etici per la "sopravvivenza", perché qui non si sta parlando di sopravvivenza ma di *vivere felici*.

Fabio Ceriello



"Se la vostra fede fosse grande come un granello di senape, voi spostereste le montagne".



Vangelo

TESSERA ASSOCIATIVA



Costo: € 75

Vale un anno e dà diritto GRATUITAMENTE a:

- Un colloquio medico con la Dott.ssa Forte
- Un colloquio con un operatore psicologico dell'Associazione
- Un incontro di psicomotricità familiare con Barbara Monaco (0-8), un incontro con tutta la famiglia con Cristina Cubesi o Luca Casale (11-16)
- Partecipazione ad un incontro esperienziale di **Costellazioni Familiari e Sistemiche**.
- Una consulenza grafologica gratuita per valutare eventuali problemi di disgrafia con Cristina Sabbadini
- Partecipazione allo Stage **"La saggezza del cuore"**, propedeutico I.S.P.
- L'abbonamento annuale alla rivista **"IL CENTRO"**
- La frequenza agli incontri **RESPIRA CHE TI PASSA**
- Una lezione gratuita e sconti sui programmi della Scuola di Musica **"Percussiva"**
- Una lezione di prova gratuita della **"Snake Dance"** e sconto 10% sull'**"Energy Day"**

I N F O

Associazione Culturale **IL CENTRO DI INTEGRAZIONE**
Via Stiria 36/2A - 33100 Udine - tel. 0432.522.278
e-mail: info@centrodintegrazione.it