



Al centro CAO Shiatsu i corsi di
Tutta un'altra vita®
Making the difference!



GLI INCONTRI DI TUTTA UN'ALTRA VITA®

Dal 2 Dicembre 2015 al 6 Aprile 2016, ore 20.30
A Cassano d'Adda, presso il Centro CAO Shiatsu

TENUTO DA

Chiara Robustellini

Ti sei mai chiesto se il modo in cui agisci, pensi, senti, è il migliore per te?

Se qualche aspetto della tua vita non ti soddisfa, non sei condannato a vivere così per sempre. **Puoi cambiare!** A volte percepiamo questa possibilità ma per mille motivi ce la lasciamo sfuggire. Ma si tratta della nostra vita. Come scegliamo di viverla?

Gli incontri sono basati sul best seller "Tutta un'altra vita" che è servito a migliaia di persone per muoversi con successo nel labirinto della trasformazione e vivere meglio.

Il Metodo **Tutta un'altra vita®** è un percorso creato da **Lucia Giovannini** attraverso la combinazione di lezioni, tecniche e strumenti affinati nel corso di oltre 20 anni di studio.

È un percorso che ti guida passo passo a stimolare in modo pieno e totale mente, corpo e spirito. Il ciclo di incontri Tutta un'altra vita® ti guideranno dolcemente verso la **consapevolezza** di ciò che limita l'espressione piena della tua vita e ti aiuteranno a **ri-scoprire le risorse interiori** che hai dimenticato di avere.

Puoi vedere gli incontri di Tutta un'altra vita® come una **palestra emozionale** dove poterti allenare durante l'anno! Questo ti permetterà di lavorare sul tuo miglioramento in maniera approfondita e di usufruire di un vero e proprio gruppo di supporto nella tua città guidato da un facilitatore esperto.

Attraverso gli incontri TUAV® potrai inoltre comprendere quali sono gli strumenti che hai a disposizione per attuare il **cambiamento** che desideri, **connetterti all'energia dei tuoi sogni trasformandoli in obiettivi realizzabili**, divenire emozionalmente più indipendente, seminare nuove risorse che possano portare nella vostra vita gustosi frutti, conoscere gli assi portanti del processo di cambiamento.

Occorre avere letto il libro **Tutta un'altra vita?**

Non è necessario, ma è consigliato. Occorre invece avere voglia di vivere meglio, di uscire dal vittimismo e dal senso di impossibilità. Occorre avere voglia di trovare la nostra forza interiore e di imparare ad attingervi!

Per chi sono questi incontri?

Gli incontri sono per tutti coloro che hanno voglia di migliorare la propria vita personale e lavorativa e fare la differenza nel mondo.

Quali sono gli incontri di **Tutta un'altra vita®**?

Gli incontri di **Tutta un'altra vita** si basano sull'omonimo libro di Lucia Giovannini e formano un corso strutturato in **12 incontri**, di tre ore l'uno, suddivisi in 5 moduli. In questo percorso conoscerai in modo approfondito il Metodo TUAV® e sperimenterai un importante lavoro su di te, attraverso numerosi esercizi pratici.

Ecco i temi e le date dei diversi incontri, alcuni verranno svolti in più incontri.

E' possibile partecipare solo ad una parte di incontri o all'intero ciclo.

I SEGRETI DELL'AUTOSTIMA - 2 e 9 Dicembre 2015

Si sente parlare spesso di autostima, ma cosa significa veramente?

Le convinzioni che abbiamo su noi stessi influenzano direttamente ogni area della nostra vita e le relazioni con gli altri, non c'è da stupirsi quindi se l'autostima è un tema centrale nella nostra esistenza. Eppure su questo tema così importante, c'è ancora tanta confusione.

Com'è la tua auto-stima? Sei consapevole del tuo valore o ti giudichi e critichi spesso?

O magari sei convinto di valere meno rispetto a qualcun altro?

È solo con noi stessi che siamo certi di passare ventiquattro ore su ventiquattro da quando nasciamo a quando lasceremo il corpo.

Le ricerche provano che la vera auto-stima può essere imparata, insegnata, sviluppata.

In questo corso imparerai i 3 punti chiave e altri modi efficaci per sviluppare una sana autostima, smettere di criticarti, stare meglio con te stesso e scoprire le tue potenzialità e risorse.

SVILUPPA LA TUA ZONA DI POTERE - 13 Gennaio 2016

Crescendo, impariamo dalle nostre esperienze e, su di esse, costruiamo la nostra mappa del mondo, e la usiamo per muoverci verso la nostra realizzazione personale.

Tuttavia, i condizionamenti sociali spesso ci bloccano. Solo dirigendo la nostra attenzione dall'esterno verso l'interno saremo in grado di attingere alla fonte di un potere fenomenale che si trova dentro ognuno di noi.

In questo corso imparerai a riconoscere e a usare la tua zona di potere, maturando la consapevolezza che ognuno di noi è un essere umano unico e straordinario.

Apprenderai come accedere ai tuoi quattro poteri centrali e a come mobilitarli per lo sviluppo personale, la responsabilità per sé, la responsabilità verso gli altri, e per sederti finalmente al posto di guida della tua vita.

SCOPRI IL TUO MATRIX – 27 Gennaio, 3 e 10 Febbraio 2016

Lo sapevi che la qualità della nostra vita dipende al 100% dalla nostra Programmazione Passata? Proprio così: il nostro passato influenza il nostro presente, mettendo in pericolo il nostro futuro.

La tua situazione finanziaria è a un punto morto? Hai problemi di salute? Ti ritrovi di continuo a incontrare la persona sbagliata? Il tuo sogno di vivere una vita felice e di successo è sempre più pallido e lontano? Oppure è tutto ok, ma potrebbe andare ancora meglio... e nonostante questo ti senti bloccato senza una motivazione plausibile? Se ti ritrovi in una o più di queste situazioni non preoccuparti! Puoi decidere attivamente di riprogrammare le connessioni neuronali per ottenere una risposta diversa alle diverse situazioni. E tutto questo non richiede ore e ore di duro lavoro, quanto piuttosto un po' di volontà e una guida affidabile. Scoprire il tuo Matrix TUAV® ti permetterà di resettare la programmazione passata e di rieducare la tua mente per diventare consapevole del tuo massimo potenziale e iniziare ad utilizzarlo in maniera nuova.

LA MAPPA DELLA VISIONE – 24 Febbraio, 2 e 9 Marzo 2016

Sognare, creare, esplorare, immaginare: questi verbi descrivono ciò che stai facendo?

Ecco cosa chiede Gary Hamel, professore di Management strategico alla London Business School.

Questo corso ti aiuterà a fare tutto! Inoltre ti aiuterà a:

- avere maggiore chiarezza su quello che desideri realizzare e sulla direzione che vuoi dare alla tua vita;
- creare un percorso semplice e tangibile da intraprendere per iniziare a creare i cambiamenti che desideri;
- trasformare i tuoi sogni in obiettivi e a usare il potere delle rappresentazioni grafiche;
- mettere in moto l'energia necessaria per vivere con passione e raggiungere i tuoi obiettivi.

Durante la giornata creerai la tua mappa con i colori, collage e matite. Sarà un'esperienza di creazione, di sogno, di elaborazione, di sensazioni e di immagini unica!

GLI ASSI DEL CAMBIAMENTO – 23 e 30 Marzo 2016

Parliamo di cambiamenti, ma siamo forse in grado di infilarli in valigia e portarli con noi? O di farne scorta al supermercato? Oppure di chiederli in prestito?

Quante volte abbiamo giurato a noi stessi che saremmo cambiati, e magari l'abbiamo anche fatto per un breve periodo, ma poi ci siamo ritrovati esattamente al punto di partenza?

Per scongiurare questo rischio, e affrontare al meglio il viaggio verso la trasformazione, occorre un modello che ci indichi il più esattamente possibile come funziona il cambiamento, quali sono le varianti e i meccanismi coinvolti, quali le attività e le fasi da attraversare.

In questo corso apprenderai un modello che sviscera la struttura del cambiamento e i suoi assi portanti, e che è servito da traccia a migliaia di persone nel mondo.

Sei pronto per il viaggio negli assi del Cambiamento?

SERATA CONCLUSIVA – 6 Aprile 2016

Una serata speciale conclusiva del percorso solo per chi ha partecipato all'intero ciclo!

Tutta un'altra vita
Come realizzare i propri sogni vincendo
la paura e le emozioni negative.



"Tutta un'altra vita® (TUAV®) vuole essere un'idea, un nuovo modo di essere e di rapportarsi con la realtà. TUAV® è **una filosofia rivoluzionaria** che mette insieme la crescita personale con la beneficenza, il profit con il non profit. E' **un metodo unico** che combina le nuove scoperte della psicologia e della Neuro-semantic con antichi insegnamenti **per creare il cambiamento a livello personale e sociale.**

Perchè partecipare al corso?

Attraverso questi incontri lavoreremo sui nostri cambiamenti con l'obiettivo di:

- avere degli strumenti per realizzare i cambiamenti che desideriamo nella nostra vita;
- abbracciare quei cambiamenti che molto spesso la vita ci impone e che non desideriamo;
- connetterci con l'energia dei nostri sogni e trasformarli in obiettivi realizzabili;
- diventare emozionalmente più indipendenti;
- vivere un'esperienza di gruppo indimenticabile.

"Non siamo qui solo per consumare delle risorse, mangiare, respirare, occupare spazio. Siamo qui per fare la differenza attraverso la nostra vita."
Lucia Giovannini

Costo del percorso completo di 12 incontri:

410€* (iscrizioni aperte fino al 1° dicembre)

Sconto di 70 euro (340€* per iscrizioni entro il 20/11/2015).

Costo speciale:

Sconto di 100 euro (310€* per chi ha partecipato al mio seminario intensivo o delle 10 settimane **Heal Your Life®**).

Info e iscrizioni al corso:

www.chiararobustellini.it
info@chiararobustellini.it 348/4655973

Chiara Robustellini

*Psicologa e Master Practitioner in PNL e Neurosemantic,
Facilitatrice e Coach TUAV – Metodo Tutta Un'Altra Vita di Lucia Giovannini,
Insegnante certificata Heal Your Life- Metodo Louise Hay*



Le attività dell'A.S.D. CAO Shiatsu sono rivolte agli iscritti.
Possibilità di partecipare a prove gratuite, conferenze ed eventi senza iscrizione.

A.S.D. Centro Arti Orientali Shiatsu
Via G. Leopardi 14 - Cassano d'Adda (MI) - Tel. 0363/36.04.61
www.caoshiatsu.it - caoshiatsu@libero.it - caoshiatsu@gmail.com



*Il corso è organizzato dall'Associazione CAO Shiatsu. Per chi non fosse già socio è necessario il **tesseramento di €30** da versare direttamente all'Associazione il primo giorno di corso. La tessera ha una **validità di un anno** e ti dà la possibilità di partecipare a numerosi **eventi gratuiti** organizzati dall'associazione stessa. Inoltre è compreso un **trattamento gratuito di meiso shiatsu**.