

Non possiamo pretendere che le cose cambino se continuiamo a fare le stesse cose.

La crisi è una grande benedizione per le persone... perché porta progressi.

È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie.

Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato.

Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà dà più valore ai problemi che alle soluzioni....

Senza crisi non ci sono sfide, e senza sfide la vita è una routine...

“Il mondo come lo vedo io” (1931) Albert Einstein



Il coach:

Il percorso è curato da Luca Cattaneo, ideatore del metodo OEP3, studioso e ricercatore da oltre venticinque anni nell'ambito del benessere psicofisico e delle tecniche energetiche. Naturopata, Master Trainer PNL, Maestro di Qi Gong e Tai Chi Quan, autore di numerosi libri fra cui "I nuovi costruttori di realtà", "Orientamento Energetico" e "Ogni giorno è un nuovo inizio"; coautore del libro "Le vie della guarigione", nonché di numerosi percorsi formativi nell'ambito della crescita personale.



Scuola di Orientamento Energetico Psicofisico OEP3

Corso Peschiera, 164 - 10138 Torino - 011/351946
www.oep3.com - info@oep3.com

In esclusiva presso:

Associazione Terradiluce

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino

347/9036353

www.terradiluce.it - info@terradiluce.it



Per chi si sente bloccato e insicuro



Tutti noi siamo abituati alla fastidiosa vocina che parla nella nostra testa e che ci suggerisce continuamente cosa è giusto e cosa sbagliato, come dobbiamo essere e cosa dobbiamo cambiare facendoci sentire spesso insicuri e inadeguati.

Questa sorta di "Giudice Interiore" è una costruzione mentale rigida e normativa che abbiamo ereditato

dalla famiglia di origine e dalle esperienze passate...

Questo Sè normativo non è di nessun aiuto, indebolisce la nostra autostima e ci propone ideali irrealizzabili e irraggiungibili facendoci entrare in un vortice di insicurezza, paura di sbagliare e perfezionismo che creano le premesse per risultati insoddisfacenti.

Questo è il percorso ideale se riconosciamo in noi questa fastidiosa presenza, per aiutarci a ridimensionarla, a volerci più bene e a scoprire quali possano essere realmente le cose che vogliamo fare e che ci appassionano davvero.

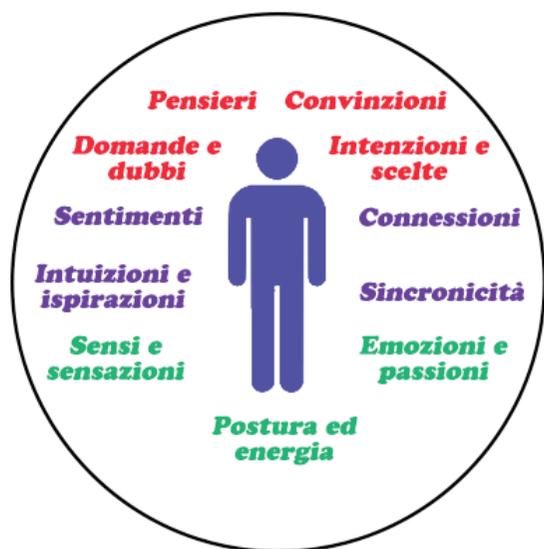
È un percorso che ci aiuta a riconoscere e abbandonare convinzioni e atteggiamenti limitanti, ad aumentare la nostra autostima, la sicurezza personale la capacità di relazionarci e comunicare con le altre persone in modo congruente imparando scoprire, apprezzare e onorare chi siamo veramente...

È un percorso coinvolgente che inizia a dare risultati inaspettati dopo poche sedute e molto spesso ci indica nuovi e appassionanti obiettivi da raggiungere

OEP3 è un metodo pratico e strategico per risvegliare e allenare le potenzialità individuali favorendo il benessere e il raggiungimento degli obiettivi personali.

In oltre 25 anni di ricerca e sperimentazione sono stati selezionati i migliori strumenti, antichi e moderni, per attivare in modo efficace e creativo il potere personale, lavorando su ogni dimensione dell'essere (fisica, emozionale-mentale e spirituale)

Su cosa possiamo intervenire per essere più felici?



Possiamo fare davvero molto per esprimere e utilizzare al meglio le nostre potenzialità in modo armonico, ottenere maggior benessere ed essere più felici.

Il significato che diamo a situazioni ed eventi è frutto del nostro potere personale

Scegli tra le proposte di sessioni individuali e di gruppo quella che ti appassiona maggiormente e inizia a orientare in modo efficace le tue energie!

Alcuni strumenti utilizzati nei percorsi di OEP3:

- Strategie linguistiche e sensoriali di PNL (programmazione neuro linguistica) per riconoscere e superare le convinzioni limitanti.
- Test dei Fiori di Bach per lasciar andare i blocchi emozionali
- Tecniche di respirazione, rilassamento e circolazione energetica del Qi Gong terapeutico della medicina tradizionale cinese e taoista
- Tecniche di presenza mentale e sensoriale per affinare intuizioni e intelligenza emotiva
- Misurazione della coerenza cardiaca e scelta di esercizi più adatti per raggiungere una efficace variabilità cardiaca e migliorare la gestione dello stress
- Strategie di comunicazione ipnotica Eriksoniana e metafore idonee per attivare le potenti risorse creative inconscie
- Archetipi, simbologie e metafore della tradizione spirituale (e della moderna fisica quantistica) per attivare una serena consapevolezza della sincronicità e della interconnessione esistente tra persone ed eventi
- Monitoraggio dei risultati per mezzo di un diario quotidiano



Le sessioni individuali durano circa un ora durante la quale si fa il punto sugli obiettivi, si praticano esercizi e tecniche opportuni e si preparano insieme gli "allenamenti" pratici da svolgere quotidianamente...

I percorsi di gruppo (massimo 4 - 6 persone) prevedono sessioni di circa due ore e mezza all'interno delle quali ogni partecipante può essere seguito in un clima di cooperazione e semplicità.