



## L'EFFICACIA DELL'ENERGIA VITALE

CHIAREZZA MENTALE  
ARMONIA INTERIORE

*Una persona in equilibrio realizza il suo potenziale*

Energia e vitalità generano la passione e l'entusiasmo con i quali supporto le persone consentendo loro di far emergere il proprio potenziale e trovare un allineamento tra i valori e il raggiungimento dei propri obiettivi. Affianco il cliente aiutandolo a sviluppare consapevolezza, dominio delle emozioni, motivazione, empatia e capacità relazionali che sono le porte d'accesso alla partecipazione sociale, alla conquista del benessere psico-fisico e all'affermazione del successo professionale.

Si lavora sulle proprie abitudini, migliorandole. Tra queste è necessario:

- stabilire obiettivi concreti (realistici, rilevanti, concreti, misurabili, condivisi e con una buona tempistica)
- concentrarsi sulle cose positive
- uscire dalla zona di comfort
- essere consapevoli di sé stessi
- imparare dai propri errori

### **RISULTATI:**

- Maggiore consapevolezza dei propri comportamenti personali, professionali e relazionali
- Potenziamento delle capacità personali richieste dai contesti di appartenenza e di azione
- Maggiore comprensione e fiducia in se stesso a livello personale e lavorativo
- Migliore regolazione delle proprie emozioni e stati d'animo
- Capacità di alimentare un processo di miglioramento e di apprendimento continui
- Sviluppo di abilità, competenze, risorse e potenzialità personali e professionali
- Allineamento tra valori, decisioni e comportamenti

Con un approccio olistico volto al benessere globale della persona, coniugo l'efficacia del coaching con il potere della respirazione consapevole e i benefici della meditazione mindfulness per ripristinare l'equilibrio a livello energetico ed emozionale, sciogliere le tensioni ed elevare l'energia vitale, risolvendo situazioni di disagio quali:

- Blocchi psicologici
- Timidezza
- Paura e frustrazione
- Ricordi di traumi passati
- Stress
- Stati emozionali e nevrotici
- Aggressività
- Separazioni traumatiche

### **BENEFICI:**

- Capire la propria attitudine potenziale e sviluppare il proprio talento
- Individuare gli obiettivi importanti della propria vita
- Attivarsi in un piano concreto per raggiungere i propri obiettivi e la felicità
- Aumentare la propria autoefficacia e autostima
- Gestire e superare momenti di stress elevato
- Aumentare l'efficienza nella gestione del proprio tempo
- Migliorare la relazione con sé stessi e con gli altri

**CONSIGLIATO A CHI:** vuole diventare protagonista della propria vita con energia e vitalità.

Le sessioni di coaching hanno una durata variabile, tra i 45 minuti e l'ora e mezza. Le sessioni di speed coaching, invece, hanno la durata di 15 minuti l'una. Si tratta di una "strategia formativa" molto efficace che attraverso un cambiamento energetico immediato permette di attivare tutte quelle connessioni cerebrali e non, necessarie per "centrare" il traguardo.

Dott.ssa Erica Bonanni, Facilitatore di Breathwork e Vitality Coach. Practitioner e Master Practitioner in PNL. Laurea in Giurisprudenza e Scienze politiche. Avvocato. Master in Marketing e Franchising.