

*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](http://www.oep3.com) - [info@oep3.com](mailto:info@oep3.com)

In esclusiva presso:

#### **Associazione Terradiluce**

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino

347/9036353

[www.terradiluce.it](http://www.terradiluce.it) - [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it)



## Per chi si sente in emergenza



C'è un tempo per seminare e uno per raccogliere; un tempo per muoversi e uno per stare fermi; un tempo per pensare e uno per ritrovare la propria centratura...

Durante una tempesta è bene evitare di stare sulla cima di un albero o sul bordo della nave in balia delle onde...

È più saggio starsene riparati o attac-

cati saldamente a un appoggio sicuro.

Questo percorso è ideale quando la nostra vita è in un momento di tempesta. Quando siamo in emergenza emozionale o in uno stato di iper lavoro mentale al punto che non sappiamo più cosa vogliamo ma semplicemente ci sentiamo sbattuti qua e là da emozioni, sensazioni e pensieri...

Lo scopo è riuscire a fare uno stop, come il "time out" che gli allenatori chiamano quando la propria squadra è nel "pallone"

Fermarsi, riprendere coscienza del proprio corpo e del proprio respiro. Placare le scariche ormonali, rilassare la mente e ritornare nel "qui e ora" occupandosi solo di cose semplici e pratiche senza entrare nei loop del controllo, dell'interpretazione o dell'autogiudizio e senza occuparsi di massimi sistemi filosofici ed esistenziali...

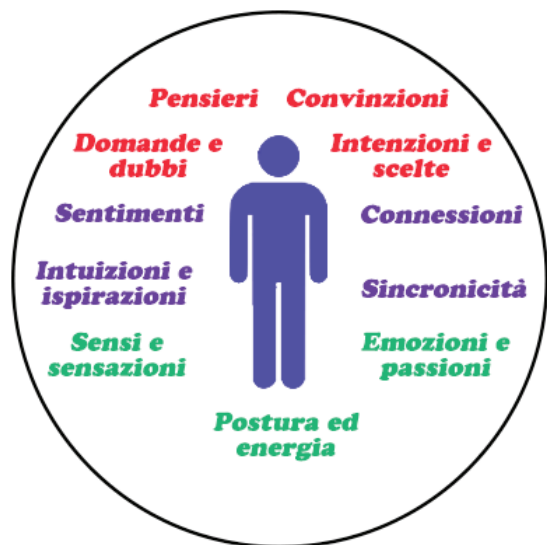
Soltanto DOPO che avremo imparato a placare le tempeste e a mandarci comunque amore anche nei momenti difficili, potremo recuperare la lucidità per occuparci di aspetti più complessi.

*È un percorso semplice e rapido, molto spesso sono sufficienti una o due sedute per ritrovare lucidità e stabilità e riordinare le proprie priorità...*

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.