

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 vuole raggiungere un obiettivo



Una delle risorse più grandi che abbiamo è poter focalizzare la nostra attenzione su qualcosa.

Le domande che facciamo a noi stessi determinano le risposte che troviamo sia con le domande negative come ad esempio "Cosa c'è che non mi soddisfa nella mia vita?" sia con quelle positive, ad esempio "Come posso realizzare l'obiettivo che mi sta a cuore?"

L'intenzione, soprattutto se chiara ed emozionante, è una meravigliosa energia capace di attivare la nostra creatività e trasformare la nostra vita. Scopo di questo percorso è dare una forma concreta alle nostre intenzioni, cercando di aprirci con disponibilità e fiducia alla scoperta delle convinzioni limitanti, degli auto sabotaggi e delle abitudini che ci ostacolano allenandoci quotidianamente a osservare e praticare un percorso di auto superamento e trasformazione.

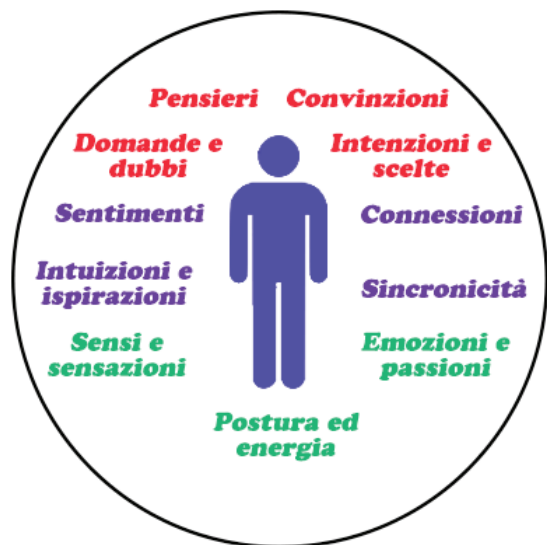
Non esiste alcuna ragione per la quale non possiamo realizzare i nostri obiettivi se sono ragionevoli, emozionanti e ben formulati. Così come i ragazzini maghi dei videogiochi attraverso un costante allenamento superano livelli sempre più impegnativi, possiamo fare lo stesso con i traguardi che ci stanno a cuore, dandoci il permesso di accorgerci che lo meritiamo, che è possibile e che abbiamo voglia di darci da fare.

È uno dei percorsi "chiave" capace di procurare un radicale cambiamento del proprio modo di interpretare, affrontare e risolvere i problemi e di perseguire gli obiettivi desiderati

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.