

Sviluppa la Consapevolezza Emotiva con la Meditazione Mindfulness

Immagina di essere in grado di gestire e prevedere tutte quelle emozioni che ti provocano sbalzi di umore come se fossi sulle montagne russe.

Immagina di goderti serenamente un momento speciale con chi ami senza che preoccupazioni o pensieri interferenti ti rapiscano rendendoti assente.

Immagina di capire finalmente senza fatica come nascono e si sviluppano le emozioni che impattano sul nostro stile di vita.

Attraverso l'innovazione introdotta dalla meditazione scientifica Mindfulness (metodo certificato MBDSR) tutto questo è possibile.

Svilupperai in modo efficiente, una solida e progressiva stabilità emotiva e conoscenza di te stesso.

Durante gli incontri avrai modo di scoprire senza fatica come le emozioni primarie e secondarie influenzano il corpo, le abitudini e la mente ottenendo risultati tangibili scientificamente provati nella riduzione di stress, ansia, miglioramento del sonno e del tono dell'umore e una migliore qualità della vita relazionale e professionale.

In questi 12 incontri imparerai a:

1. Meditare formalmente e informalmente avendo a disposizione meditazioni guidate audio.
2. Riconoscere, anticipare e gestire le tue emozioni.
3. Sviluppare le tue risorse psichiche.
4. Riconoscere i campanelli di allarme che troppo spesso ignoriamo.
5. Sviluppare un sano dialogo interno.
6. Analizzare e valorizzare le relazioni affettive, amicali e professionali.
7. Come il corpo influenza la mente e la mente il corpo.
8. Respirare correttamente.
9. Risvegliare i tuoi sensi.
10. Utilizzare il potere ristrutturante della parola.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Ha conseguito la certificazione di *Analista Scientifico della Comunicazione Non Verbale* presso NeuroComScience. Ha ottenuto la certificazione "*EXPERT LEVEL*" al METT, il programma di riconoscimento delle Microespressioni facciali (METT) del Paul Ekman Group. Si è specializzato in Psicologia dell'Emergenza presso John Hopkins Bloomberg School of Public Health e in Psicologia Sociale presso Yale University. Ha perfezionato la sua preparazione in leadership e tecniche di negoziazione complessa con la società americana Miller Heimann. È specializzato in Ipnosi Clinica e in tecniche di meditazione Mindfulness. Collabora con Be Here Now – Studio Pascolini insegnando tecniche di gestione dello stress, attraverso la meditazione mindfulness e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e linguistica.

