

PRIMO INCONTRO - PRESA DI COSCIENZA

2024

NOVEMBRE ●●●●

LUNEDÌ 4
20:00



1° INCONTRO
Presenza di Coscienza

Nel primo incontro del percorso "La magia delle relazioni", scopriremo insieme perché spesso ripetiamo schemi relazionali insoddisfacenti, esplorando le dinamiche familiari che influenzano le nostre scelte. Attraverso un test pratico e un semplice esercizio di confronto tra i nostri genitori e i partner, emergeranno i modelli emotivi che inconsciamente portiamo nelle relazioni adulte. Senza giudicare il passato, capiremo che possiamo scegliere nuovi percorsi, costruendo relazioni basate su autostima e amore per noi stessi. Questo sarà l'inizio di un cammino di guarigione e crescita verso un futuro relazionale più consapevole e libero.

Cosa faremo nel 1° incontro del percorso "La magia delle relazioni"?

Nella prima sessione ci dedicheremo a un momento cruciale per comprendere perché spesso non riusciamo a creare relazioni appaganti. Inizieremo con un test pratico e profondo che ci aiuterà a fare luce su quei modelli inconsci che ripetiamo nelle nostre relazioni, a partire dalle dinamiche apprese nella famiglia d'origine.

Cosa vi servirà?

Niente di complicato, solo un quaderno e una penna. Attraverso queste semplici risorse, vi guiderò in un processo di riflessione e consapevolezza che aprirà la porta al cambiamento.

Cosa faremo insieme?

Esploreremo i **pregi e i difetti** dei nostri genitori o delle figure che hanno avuto un impatto importante sulla nostra crescita emotiva. Faremo poi un confronto tra le loro caratteristiche e quelle del nostro partner attuale o dell'ultimo partner che abbiamo avuto. Questo esercizio sarà illuminante per far emergere schemi emotivi e

comportamentali che, senza rendercene conto, continuiamo a ripetere nelle nostre relazioni adulte.

Spesso, ciò che scopriamo è che **tendiamo a replicare gli stessi errori** nelle relazioni perché portiamo con noi schemi emotivi che abbiamo interiorizzato nell'infanzia. Non si tratta di incolpare i nostri genitori, ma di capire che **siamo tutti vittime di altre vittime**. Se nostra madre o nostro padre non sapevano amare se stessi, non hanno potuto insegnarci come farlo.

Ma non finisce qui.

Dopo questa presa di coscienza, la parte più importante del nostro lavoro sarà **trovare nuove alternative**. Partiremo proprio da questa consapevolezza: capiremo che possiamo imparare a **spezzare questi vecchi schemi** e aprirci all'amore, sia verso noi stessi che verso gli altri.

Un percorso di guarigione e trasformazione

Questa sessione sarà solo il primo passo di un percorso più ampio e profondo che, ispirato agli insegnamenti di Louise Hay, ci porterà a lavorare su noi stessi in modo amorevole e costruttivo. L'obiettivo è non solo comprendere le dinamiche del passato, ma anche imparare a costruire nuove basi per relazioni più sane, autentiche e soddisfacenti.

Insieme, scopriremo che **il vero cambiamento parte da noi**, dalla nostra capacità di sviluppare autostima, perdono e amore per noi stessi. Solo così potremo attrarre e costruire relazioni che rispecchino il nostro vero valore.

Sarà un percorso ricco di consapevolezza, ma anche di liberazione: impareremo a vedere i nostri genitori non come figure da incolpare, ma come persone che, come noi, hanno lottato con le loro ferite. Questa comprensione ci darà il potere di **creare un nuovo futuro relazionale**, in cui siamo più liberi, consapevoli e capaci di dare e ricevere amore.

SECONDO INCONTRO | USCIRE DAGLI SCHEMI

2024

NOVEMBRE ●●●●

GIOVEDÌ 7
19:30



2° INCONTRO
Uscire dagli Schemi

Nella seconda sessione del percorso "La magia delle relazioni", entreremo più in profondità, esplorando gli schemi mentali che condizionano il nostro modo di vivere le relazioni. Riconosceremo come le aspettative irrealistiche e le proiezioni del nostro ego influenzino il legame con gli altri, spingendoci a cercare perfezione e completamento all'esterno. Questo incontro ci permetterà di comprendere come le paure di abbandono e rifiuto si trasformano in difese disfunzionali, bloccandoci. Attraverso la consapevolezza, inizieremo a liberarci di questi modelli, aprendo la strada a relazioni più autentiche e serene.

Cosa faremo nella seconda sessione del percorso "La magia delle relazioni"?

Nella seconda sessione entreremo nel cuore del nostro lavoro insieme. Dopo aver esplorato nella prima sessione **perché le nostre relazioni tendono a essere disfunzionali**, grazie al primo test, adesso ci concentreremo su un livello ancora più profondo di consapevolezza.

In questa fase, attraverso **nuove domande** e riflessioni, inizieremo a prendere coscienza non solo degli schemi emotivi che influenzano le nostre relazioni, ma anche dei **modelli mentali** che ci condizionano. Spesso, senza rendercene conto, portiamo avanti pensieri e convinzioni pieni di aspettative irrealistiche su come le relazioni dovrebbero essere.

Le trappole degli schemi emotivi e mentali

Uno degli aspetti più interessanti che emergerà sarà la sorpresa nel rendersi conto che i nostri **schemi mentali non sono solo emozionali**, ma coinvolgono profondamente anche il modo in cui pensiamo e interpretiamo le relazioni. Questi schemi possono essere influenzati dalle nostre credenze familiari, sociali e culturali,

che ci portano a proiettare aspettative non realistiche sul nostro partner o sulle persone con cui ci relazioniamo.

Durante la sessione, scopriremo che molto spesso, senza accorgercene, **replichiamo gli stessi errori dei nostri genitori** o, in alcuni casi, facciamo esattamente l'opposto, nel tentativo di sfuggire ai modelli che ci hanno ferito. Tuttavia, ci renderemo conto che **in entrambi i casi – sia nella ripetizione che nella ribellione – esistono trappole** che l'ego mette in atto per sopravvivere, mantenendoci legati alla paura del rifiuto, dell'abbandono e, in ultima analisi, della perdita.

Le aspettative irrealistiche: il mito della relazione perfetta

Un altro tema fondamentale che esploreremo in questa sessione sarà quello delle **aspettative irrealistiche** che spesso poniamo sulle relazioni. Queste aspettative derivano dai nostri modelli di pensiero e dalla necessità di proteggere il nostro ego dalle paure più profonde. Proiettiamo sugli altri ideali irraggiungibili e chiediamo inconsciamente che il nostro partner o le persone a noi vicine ci completino o risolvano i nostri vuoti emotivi.

Vedremo come questo ciclo di aspettative e delusioni sia una **sorpresa continua**, poiché spesso non riconosciamo quanto questi schemi ci siano familiari e radicati. Il processo di consapevolezza ci aiuterà a **districare questi nodi mentali**, liberandoci dall'illusione che le relazioni debbano soddisfare tutte le nostre esigenze o risolvere i nostri problemi emotivi.

Il ruolo dell'ego e la paura della perdita

In questa fase del percorso, approfondiremo anche il ruolo dell'ego nelle nostre relazioni. L'ego è quella parte di noi che cerca costantemente di **proteggersi dalla paura della perdita, dell'abbandono e del rifiuto**. È qui che risiede l'inganno: l'ego, nel tentativo di proteggerci, costruisce una serie di difese e meccanismi che ci fanno ripetere gli stessi schemi disfunzionali, senza che ne siamo pienamente consapevoli.

Impareremo a riconoscere questi meccanismi per **rompere il ciclo** e aprirci a un modo più sano e autentico di relazionarci con gli altri. Sarà un momento di grande consapevolezza, in cui vedremo chiaramente come le nostre paure e le nostre ferite non risolte influenzino profondamente le nostre relazioni.

La via verso il cambiamento: uscire dagli schemi

Questa sessione ci fornirà gli strumenti per iniziare a **dissolvere questi schemi limitanti**, sia emotivi che mentali. Attraverso la comprensione di come le nostre aspettative, i nostri pensieri e le nostre paure plasmino le relazioni, saremo in grado di sviluppare una nuova visione, più realistica e amorevole, di cosa significhi stare in relazione con gli altri.

Insieme, scopriremo che è possibile abbandonare i vecchi modelli e imparare a relazionarsi da un luogo di autenticità e amore per sé stessi, liberi dalle aspettative e dalle illusioni dell'ego.

TERZO INCONTRO - UN'ALTRA RELAZIONE

The poster features a light beige background with a pink vertical bar on the right. At the top left, the year '2024' is written. In the center, 'NOVEMBRE' is written in pink with four dots to its right. Below this, 'GIOVEDÌ 14' and '19:30' are enclosed in a pink oval. The main title 'La Magia nelle Relazioni' is in large pink font, followed by the subtitle 'Un percorso di Guarigione e Trasformazione' and the name 'SABINA NOBILI'. A photograph of Sabina Nobili is on the left. On the right, the text '3° INCONTRO Un'altra Relazione' is written in pink. Below this, a paragraph describes the meeting's focus on forgiveness and love, inspired by Louise Hay's teachings.

2024 NOVEMBRE ●●●●

GIOVEDÌ 14
19:30

La Magia nelle Relazioni
Un percorso di Guarigione e Trasformazione
con
SABINA NOBILI

3° INCONTRO
Un'altra Relazione

Nel terzo incontro del percorso "La magia delle relazioni", costruiremo un nuovo modo di relazionarci con noi stessi e con gli altri, centrato sul perdono e sull'amore per sé stessi. Il perdono sarà il tema centrale, ispirandoci agli insegnamenti di Louise Hay: imparare a lasciare andare rancori e dolori del passato per creare spazio per nuove esperienze. Ci concentreremo poi sull'importanza dell'amore verso sé stessi, un atto di cura che rafforza le relazioni. Concluderemo gettando le basi per relazioni più sane, basate su comprensione, fiducia e rispetto reciproci.

Cosa faremo nel terzo e ultimo incontro del percorso "La magia delle relazioni"?

Nel terzo e conclusivo incontro del nostro percorso, ci concentreremo sulla costruzione di **"tutta un'altra relazione"**, un nuovo modo di relazionarci con noi stessi e con gli altri. Anche se questa nuova relazione verrà creata in modo virtuale e simbolico, sarà un esercizio estremamente potente e significativo, poiché ci

consentirà di sperimentare concretamente come, partendo dalla trasformazione interiore, possiamo migliorare le nostre interazioni con il mondo esterno.

Il tema centrale di questa sessione sarà il perdono, un concetto su cui Louise Hay ha lavorato intensamente durante tutta la sua carriera. Secondo Louise, senza il perdono non può esserci vera guarigione, né a livello emotivo né a livello fisico. Il perdono è visto come un atto essenziale per liberare noi stessi dalle catene del risentimento e del dolore, permettendoci di guarire profondamente e di creare relazioni più sane e appaganti.

Il perdono: una chiave per la guarigione emotiva e fisica

Nella filosofia di Louise Hay, il perdono non è solo un gesto verso gli altri, ma prima di tutto un **atto d'amore verso noi stessi**. Molto spesso, teniamo dentro di noi rancori, rabbia e risentimento che continuano a ferire la nostra anima e, talvolta, il nostro corpo. Louise credeva che la mancanza di perdono potesse manifestarsi anche a livello fisico, causando disagi e malattie. Questo perché il nostro benessere emotivo e fisico sono intimamente collegati, e trattenere sentimenti negativi può bloccare il flusso naturale dell'energia nel corpo.

In questo incontro, esploreremo **il vero significato del perdono**. Non si tratta di giustificare o dimenticare ciò che ci ha ferito, ma di **liberare il nostro cuore e la nostra mente** dalle emozioni tossiche che ci tengono prigionieri. Il perdono è un atto di guarigione personale che ci permette di lasciare andare il passato e creare lo spazio per nuove esperienze più positive e nutrienti.

La guarigione emotiva come base per relazioni appaganti

Lo scopo principale di questo percorso è la **guarigione emotiva**. Senza questa, non possiamo davvero costruire relazioni sane e appaganti. Le ferite emotive non guarite influenzano profondamente il modo in cui ci relazioniamo con gli altri, causando spesso incomprensioni, conflitti o dipendenze emotive. Una volta che iniziamo a guarire il nostro mondo interiore, diventiamo capaci di **creare relazioni più nutrienti, autentiche e basate sull'amore reciproco**.

Tuttavia, il percorso non si limita alla guarigione delle relazioni esterne. Come Louise Hay ci ha insegnato, **la relazione più importante è quella che abbiamo con noi stessi**. Senza amore, rispetto e perdono per noi stessi, è impossibile attrarre o mantenere relazioni sane con gli altri.

In questo incontro, lavoreremo quindi su come **perdonarci** per gli errori del passato, per le decisioni che ci hanno fatto soffrire o per le volte in cui non ci siamo trattati con il rispetto e l'amore che meritavamo. Solo quando impariamo a **perdonare noi stessi e ad aprire il nostro cuore verso di noi**, possiamo veramente trasformare la nostra vita e le nostre relazioni.

L'amore per sé stessi come strumento di trasformazione

Il perdono è solo il primo passo. Dopo averlo praticato, scopriremo che **l'amore per sé stessi** è la chiave che può risolvere quasi tutto. Quando impariamo ad accettarci e ad amarci, cambiamo radicalmente il nostro rapporto con la vita. Non siamo più alla ricerca di conferme o approvazioni esterne, perché abbiamo trovato un senso di completezza dentro di noi.

Durante questa sessione, vedremo come **questo amore per sé stessi** non sia egoismo, ma un atto di profonda cura. Quando ci trattiamo con amore, rispetto e gentilezza, diventiamo più capaci di fare lo stesso per gli altri. Questo è il fondamento per costruire relazioni solide e appaganti: relazioni che non sono basate sulla dipendenza emotiva o sulla paura della perdita, ma sulla reciproca comprensione, fiducia e rispetto.

Un nuovo inizio per le tue relazioni

Alla fine di questo incontro, avremo posto le basi per **costruire relazioni completamente nuove**, sia con noi stessi che con gli altri. Avremo esplorato i nostri schemi emotivi e mentali, affrontato le nostre ferite e scoperto il potere trasformativo del perdono e dell'amore per sé stessi.

Questo percorso ti lascerà con strumenti pratici per continuare a lavorare su di te e sulle tue relazioni, aiutandoti a vivere una vita più appagante, serena e in armonia con chi sei veramente. **Perdonare, amare e accettare noi stessi** sono atti di guarigione che ci aprono le porte a nuove possibilità e a relazioni piene di amore, rispetto e autenticità.