

1. **DISSOLVERE LE IMPRESSIONI**
17-18 NOVEMBRE 2018
Studio delle impressioni mentali; come vengono registrate, fissate e come dissolvere le indesiderate.
2. **LE STRUTTURE LIMITANTI**
8-9 DICEMBRE 2018
Applicazione della tecnica per pulire le credenze limitanti depositate negli strati della mente reattiva e inconscia.
3. **IL NUCLEO**
19-20 GENNAIO 2019
Indagine sulla prima interpretazione di se stessi; scoperta del suo effetto condizionante e dei passi per superarlo.
4. **I PROBLEMI CRONICI**
16-17 FEBBRAIO 2019
Dopo aver focalizzato le difficoltà presenti da anni, queste possono essere abbandonate per dare spazio a nuovi progetti.
5. **I FINI DELLA VITA**
16-17 MARZO 2019
L'analisi delle fasi esistenziali, dei loro scopi, dei diversi stili di vita, creano il contesto ideale per maturare le mete da perseguire.
6. **LA MENTE E LA CONSAPEVOLEZZA**
13-14 APRILE 2019
Un'esplorazione della purezza dell'attenzione, la base di tutte le abilità e un viaggio dalla mente alla consapevolezza.
7. **POSITIVO E NEGATIVO**
18-19 MAGGIO 2019
Sviluppare un rapporto efficace con quello che è positivo o negativo permette di aumentare i risultati, imparare e diventare vincenti!
8. **LE STRUTTURE OPERATIVE**
15-16 GIUGNO 2019
Scoprire e conquistare a pieno i processi funzionali della mente per realizzare le proprie scelte nella vita.
9. **SENTIRE LE EMOZIONI**
13-14 LUGLIO 2019
Dare il giusto valore alle emozioni, studiare la loro natura e il modo in cui funzionano.
10. **LA DINAMICA DELLE PRIORITÀ**
21-22 SETTEMBRE 2019
Conquistare la chiarezza delle priorità ed elevare la qualità della vita.

BIBLIOGRAFIA

Intensivo sull'essere consapevole
La teoria dell'essere vol. I-II
Il labirinto della mente
La mia vita
La vita è mia
Rivoluzione nell'invisibile
Volontà creativa
La comunicazione
La relazione di coppia
Educare con amore e fermezza
L'arte di educare
I fondamenti della vita

I libri sono pubblicati da:
PODRESCA EDIZIONI
WWW.PODRESCAEDIZIONI.IT

Donatella De Marco, laureata in Psicologia con lode, con indirizzo clinico e di comunità, presso l'Università la Sapienza di Roma, iscritta all'Albo degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia e diplomata in Grafologia presso la Scuola di Grafologia Exform di Udine (accreditata A.G.I.), lavora come libera professionista in Udine e provincia. Ha conseguito, inoltre, la formazione presso il Centro Studi Podresca (UD), per la conduzione dei corsi "Mente Funzionale", "L'Arte di Educare", "Respiro Circolare"; per la conduzione dell' "Intensivo sull'Essere Consapevole" con Silvano Brunelli.
AUTRICE DEI LIBRI: "L'estate offesa" (Neos Edizioni) e "La bambina, l'estate e l'essere" (Il Ciliegio Edizioni).

SEDE:

Viale Tricesimo 164, Udine

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

dott.ssa Donatella De Marco
Tel. 348.5294434
donatella.demarco@vitaecrescita.com
www.vitaecrescita.com

ORARIO DEL CORSO:

9.30-13.30 // 14.30-18.30
I partecipanti ricevono il manuale di studio e l'attestato di frequenza.

copyright e licenza
CENTRO STUDI PODRESCA



MENTE FUNZIONALE

CORSO DI STUDIO

CON DONATELLA DE MARCO, PSICOLOGA

I PENSIERI
CHE CAMBIANO
LE AZIONI

UDINE

NOVEMBRE 2018-SETTEMBRE 2019

INNOVAZIONE NELLE ABILITÀ UMANE



*Noi costruiamo le porte
noi possiamo chiuderle
noi possiamo aprirle.*

Il corso di studio

MENTE FUNZIONALE

è stato ideato da Silvano Brunelli e viene condotto con la licenza del Centro Studi Podresca. Ciascun appuntamento prevede lezioni, esercizi di comunicazione, condivisioni in gruppo, percorsi applicativi e sviluppo di progetti personalizzati.

PERCHÉ STUDIARE LA MENTE?

Crescere come persona è la motivazione migliore per studiare la mente. Nel corso della vita, si possono acquisire numerose informazioni e capacità. Tra tante opportunità, conoscere la mente rappresenta un traguardo fondamentale, che influisce in modo diretto e consistente sulla qualità della vita. La personalità umana è l'insieme di abilità, maturate con la formazione, e può essere concepita come la somma di due componenti: il modo in cui noi riceviamo le esperienze, il modo in cui ci esprimiamo e rispondiamo alle esperienze.

Ognuno ha un ampio spettro di possibilità; può ricevere gli eventi della quotidianità e rispondere in modo adeguato con risultati positivi. Oppure può interpretare i fatti con una logica distruttiva, può reagire negativamente, provocando conflitti, perdite e delusioni. Il successo ed il fallimento derivano dal modo in cui le esperienze sono ricevute ed elaborate sul piano umano. La completezza e la raffinatezza delle capacità conseguite trasformano i vissuti d'ogni giorno in passi di crescita oppure in gradini verso la decadenza. Crescere come persona è impegnativo, ma è di immenso valore. Ci consente di vivere il presente guardando lontano. Ci insegna a camminare nell'esistenza, non solo per conquistare qualcosa nel mondo, ma anche per conquistare qualcosa di noi stessi.

LA MOTIVAZIONE ALLA CRESCITA

Il primo passo di questo viaggio è la motivazione personale. Con essa possiamo comprendere e superare i nostri limiti, possiamo concepire e realizzare i fini della vita, un'intensa avventura che risponde al bisogno di essere persone migliori e felici. In una giornata appaiono innumerevoli vissuti: ottenere un risultato, commettere un errore, ricevere un dono, perdere un'occasione, affermare un valore... La mente elabora ogni singolo evento e formula interpretazioni sugli altri, sulla vita e anche su se stessi. Una complessa sequenza di processi mentali si conclude con un esito, capace di incrementare la qualità della vita oppure di ridurla. Il risultato dipende dal modo in cui la mente registra le impressioni e da come le dissolve; così un pensiero diventa un semplice ricordo oppure un doloroso condizionamento. La mente è un utile strumento per procedere nella vita ma può essere una barriera che ostacola ogni tentativo di progresso... perché allora ignorare la sua natura e il suo funzionamento? Pulire la mente dai sentimenti negativi crea lo spazio per costruire qualcosa di nuovo, riuscire ad identificare e dissolvere i limiti interiori rende possibile quello che prima era irrealizzabile: trasformare i problemi in progetti!

I FINI DELLA VITA


Nel corso di studio vengono applicati precisi schemi di lavoro efficacissimi per acquisire queste abilità. Numerosi automatismi e rigidità si dissolvono, mentre affiorano inedite abilità di espressione e di interazione con gli altri.

Abbandonare i dati errati e le false interpretazioni ci libera da pesi inutili. Impegnarsi attivamente per "pulire" i rapporti con le persone a noi più care significa dare una nuova chance alle esperienze da vivere insieme. Si rimane allora affascinati da quanto il mondo possa cambiare, trasformando solo il nostro sguardo.

Dopo aver appreso come demolire gli impedimenti della mente il corso di studio affronterà l'importante tema dei fini della vita: chiarire e definire la nostra direzione, concepire delle mete per dirigere le nostre azioni e la nostra attenzione fino a realizzarle e così essere costruttori della nostra vita.

Attraversando numerosi cicli di crescita, la persona scopre che l'essere umano oltre ad avere una mente pensante è anche un individuo consapevole.

Conoscere la mente significa, anche, conoscere i suoi confini per poi varcarli, così da sperimentare un'inedita consapevolezza di sé.



*La mente umana
può diventare
un labirinto
in cui perdersi
oppure un trampolino
da cui lanciarsi
e scoprire l'infinito.*