

# ALFADINAMICA

*La logica dell'Amore.  
Guarire con Mente e cuore.*

“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.  
La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.  
E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.  
Ci domandiamo: chi sono io per poter essere favoloso, pieno di talento e brillante.  
In realtà chi sei tu per non esserlo.  
Siamo figli di Dio.  
Il nostro giocare in piccolo non aiuta il mondo.  
Non c'è nulla d'illuminato nello sminuire se stessi perché gli altri intorno a noi non si sentano insicuri.  
Siamo tutti nati per risplendere come fanno i bambini, per rendere manifesta la Gloria di Dio che è dentro di noi.  
Non solo in alcuni di noi.  
In ciascuno di noi.”

*Di Marianne Williamson – pronunciato da Nelson Mandela*

## *Creare dal cuore.*

Spesso ci si domanda: “Perché tante volte mi ritrovo a vivere ciò che non voglio?” “Perché la frase “Chiedi e ti sarà dato” non funziona con me?”

L'Alfadinamica ci riporta alla consapevolezza che siamo esseri di energia e come tali abbiamo il potere di influenzare la realtà, il nostro presente per creare un nuovo futuro. I nostri condizionamenti ci spingono a credere che tutto ciò sia fantascienza... Ma lo è davvero?

Capiremo l'importanza del collegamento della triade energetica più potente che abbiamo: mente, cuore e corpo fisico, al fine di permettere che il miracolo avvenga attraverso i nostri sentimenti, azioni e intenzioni.

Com'è possibile tutto ciò?

Ogni realtà inizia nelle nostre percezioni, ciò che crediamo essere vero, è vero per noi. Non basta solo il pensiero positivo per guarire: il miracolo avviene attraverso 3 fasi.

In primo luogo, dobbiamo rivolgere l'**attenzione** della mente focalizzando ciò che si vuole vedere accadere. Esempio: voglio cambiare o guarire. Questo avvia il processo ma non lo definisce. Dobbiamo mantenere la percezione attraverso l'**intenzione**: desidero che questa realtà si trasformi. Infine il sentimento: sento che ciò sta accadendo in me.

La mente, attraverso le percezioni e la logica, è stimolata tramite esercizi dello “**schermo della mente**” a trattenere l'immagine della realtà da guarire o trasformare, mantenendo una percezione positiva che il processo sta avvenendo.

Il cuore viene sollecitato con esercizi pratici affinché la mente impari a riconoscere questa immensa fonte che è in ognuno di noi. In questo caso, la mente riconosce l'energia del **sentimento** reale e non logico, e l'energia cresce nell'emozione di sentirsi liberi e guariti.

Con l'**Autoimmagine** useremo l'intenzione e l'emozione con lo scopo di utilizzare il binomio mente e cuore a servizio del corpo fisico. A quel punto manterremo la percezione a livello fisico della realtà mutata, donando energia alla nostra realtà fisica. Nel nostro Laboratorio creeremo, con la coscienza e l'amore, la realtà che preferiamo, un filo diretto con la nostra coscienza. Dopo l'attivazione della nostra fonte di energia i "miracoli" accadranno.

## *Che cos'è e come funziona l'Alfadinamica.*

Le onde cerebrali Alfa sono tipiche dei momenti di particolare serenità; compaiono nel rilassamento, nella meditazione, nel sonno, e sono assenti quando siamo tesi, in caso di stress, apprensione, paura, dolore, ecc...

**L'Alfadinamica** utilizza la tendenza spontanea della mente a cercare una condizione di maggiore benessere. In questo modo la mente raggiunge facilmente e in modo naturale la sorgente del pensiero, collegandosi al cuore e creando un ponte energetico che ci mette in contatto con la nostra coscienza.

In concreto si tratta di tecniche di rilassamento e immagini mentali, che insegnano a controllare l'attività elettrica del cervello, in modo da rimanere coscienti quando predomina la produzione di onde alfa. Ciò favorisce i processi di accelerazione di guarigione e del recupero dell'energia, il potenziamento della memoria, della concentrazione e dell'apprendimento, lo sviluppo della creatività, dell'intuizione e dell'immaginazione, inducendo un miglioramento generale.

La Realtà è una somma d'impressioni che si formano nell'individuo come una conseguenza di ciò che egli stesso percepisce. La percezione della realtà come unica verità condiziona il comportamento dell'individuo diminuendo la potenzialità del libero arbitrio, limitando la percezione delle scelte e possibilità nella vita quotidiana, sino a rendere la persona prigioniera di schemi comportamentali, senza contare, infine, gli enormi disagi derivanti dallo scollegamento della nostra fonte di energia più pura e più potente: il cuore!

Noi "creiamo" la nostra realtà attraverso l'interpretazione di percezioni: arrivano a noi informazioni che non sono di per sé buone o cattive. Lo diventano in funzione dell'etichetta che gli mettiamo sopra, cioè dell'interpretazione di ciò che abbiamo percepito. Quando abbiamo fatto ciò, abbiamo creato la nostra realtà.

Cambiare la realtà, quando non ci procura benessere, è facile poiché è sufficiente cambiare la percezione (e gli strumenti offerti sono fatti apposta per quello).

*Il seminario abbina momenti teorici a momenti esperienziali, sia da soli che in coppia.*

*Si sperimentano e s'imparano vari esercizi di rilassamento e meditazione in modo che le tecniche siano facilmente assimilate. Attraverso questi esercizi di rilassamento s'inducono i ritmi cerebrali ALFA in modo cosciente, questo ci permette di usufruire delle loro enormi potenzialità. Gli esercizi ci aiuteranno anche a comprendere, dentro di noi, l'importanza di un nuovo modo di essere al quale è difficile dir di no! I partecipanti saranno, così, nella condizione di essere liberi e responsabili del loro cammino.*

## *A chi è rivolto il seminario.*

Alfadinamica è rivolto a tutti coloro che sono interessati a un miglioramento complessivo delle diverse dimensioni della vita, superando situazioni, quali:

- **Stress**
- **Abitudini nocive, poca stima di sé**
- **Tendenza ad ammalarsi**

Ottimizzando i seguenti processi:

- **l'equilibrio psicofisico**
- **la stabilità emotiva**
- **la memoria**
- **la creatività**
- **l'efficienza nel lavoro**
- **le relazioni**
- **la capacità di comunicazione (non importa a quale distanza...)**

- **“NON ABBIAMO LIMITI”** - Al termine del seminario scopriremo il significato di questa frase.

### **Orari:**

Il seminario si svolge in un weekend, inizia il venerdì dalle ore 19.00 alle 22.30, sabato e domenica dalle ore 9.30 alle ore 19.00. Sono previste le consuete pause pranzo e i coffeabreak.

### **Istruttore:**

Franco Bianchi ([www.insiemeoltre.it](http://www.insiemeoltre.it)), coautore di “Tieni la vita nelle tue mani”- De Vecchi ed.



**PER INFO E ISCRIZIONI IN SARDEGNA:**

Raffaele Montalto

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