

## Accendi la mente e torna ad essere libero, sereno e creativo.

Il percorso di trasformazione personale che ti permette di capire veramente chi sei, di liberarti dalla morsa dei condizionamenti involontari con cui sei cresciuto per accedere al potenziale creativo della tua mente e generare un futuro senza limiti.

### Neuroplasticità:

Per secoli abbiamo creduto che il nostro cervello fosse un organo “statico”, che non cambia una volta raggiunta l’età adulta. Le scoperte neuroscientifiche degli ultimi decenni ci dimostrano invece che il nostro cervello si modifica in funzione delle esperienze che registra al quotidiano. In questa sezione i partecipanti comprendono come volgere la plasticità del loro cervello a loro vantaggio. Iniziamo ad esplorare le reali potenzialità della mente umana.

### Dialogo Interno E Creazione Del Sé:

Qui viene proposta l’idea che gran parte della nostra esistenza interiore sia dettata da un dialogo continuo che abbiamo con noi stessi. Si esplora come all’interno di questo monologo nascano tutte le mie emozioni, le mie decisioni, i miei stati d’animo e in ultima istanza il mio “io”. Gradualmente in questa parte cominciamo a distinguere quella porzione di pensiero che affiora alla superficie della mia coscienza, da tutti quei contenuti che rimangono “sotto la soglia”: la grande marea dei miei pensieri inconsci.

### Realtà & Contenuto Mentale:

in questa parte fondamentale di tutto il percorso suggeriamo che ogni essere umano tende a confondere la realtà (ciò che accade nel mondo “là fuori”) con la propria versione dei fatti. La maggior parte di noi vive in una confusione semi permanente tra ciò che accade e il significato che attribuisco agli eventi. In pratica, riusciamo con difficoltà a distinguere quello che avviene solo nella nostra mente (emozioni, significati, esperienze) da quello che si svolge nella realtà. Acquisire dimestichezza con la distinzione tra contenuto mentale e realtà permette un livello di lucidità e comprensione del mondo completamente nuove.

### Creazione & Limiti Della Mia Identità:

La creazione e l’evoluzione della nostra personalità è un processo che avviene per la maggior parte a nostra insaputa. Quello che mi considero essere quando dico “io sono...” è il frutto di un procedimento che inizia nella prima infanzia e finisce con l’adolescenza. Per il resto della mia vita tendo a ripetere un un margine di cambiamento alquanto limitato. Ma cosa sarebbe veramente possibile se imparassi a sfumare i confini della mia identità, rendendo il mio “io” molto più flessibile,

aperto e adattabile? In questa parte centrale del corso i partecipanti riprendono in mano il codice che configura i loro caratteri e le loro personalità. Le interpretazioni che facciamo del nostro passato creano l'inchiostro con cui scriviamo le sintassi del nostro futuro. Riprendere in mano la penna della propria autobiografia in età adulta diventa un esercizio di incredibile impatto sul presente.

## Sabotaggi, Mind-Traps E Ricatti Emotivi:

Questa è forse la parte più toccante di tutto il percorso. Qui infatti si individuano quei meccanismi mentali, spesso inconsci, che impediscono ad ognuno di noi di ottenere ciò che desideriamo. Frustrazioni, situazioni di disagio, senso di inadeguatezza, senso di colpa, rimorsi, cinismo, paure, inasprimento di rapporti importanti, perdita di fiducia in sé etc. etc. sono tutte insidie che corrodono la nostra naturale vitalità. Scoprire come liberarsi di queste vere e proprie trappole mentali restituisce ad ogni partecipante un'inattesa capacità di lasciar andare pesanti bagagli emotivi che provengono dal passato.

## I Tre Cervelli Umani:

Capire razionalmente, sentire emotivamente ed apprendere nuove abitudini sono tre fenomeni diversi che dipendono da tre parti ben distinte del nostro cervello. Gran parte dei cambiamenti che desideriamo attuare nelle nostre vite sfociano in frustrazioni o fallimenti a causa di una mancata comprensione dei processi mentali e cerebrali che dovrebbero essere di

supporto alle nostre intenzioni. In questa sezione i partecipanti comprendono come tradurre un'intenzione di cambiamento in un comportamento nuovo che perduri nel tempo. E' l'inizio di quella parte del percorso Limitless Mind che porta a comprendere il processo di continua simbiosi tra la mente e il corpo.

## LIMITLESS 2

### Autenticità:

Limitless 2 riparte da dove si era concluso il percorso precedente: una volta che riesco a liberarmi dai processi mentali che il mio passato mi impone, che cosa diventa possibile?

Iniziamo, da qui in poi, a lavorare sulla nozione di autenticità intesa come l'espressione di quella creatività che caratterizza ogni individuo ma che viene limitata da paure, convinzioni e decisioni passate ingombranti e scomode.

Vivere nel quotidiano autenticamente viene inteso come la capacità continua di scegliere il contesto e la tonalità emotiva delle mie giornate anziché ripetere abitudini mentali e routines comportamentali che riproducono in automatico una versione di me che conosco a memoria.

### Io e gli altri:

Le nostre relazioni sono lo specchio della nostra identità. La rete di rapporti personali che compongono la mia vita serve da impalcatura per sorreggere e

confermare la struttura del mio Io. In altri termini, nel corso della mia esistenza, abito gli altri - in modo più o meno consapevole - a frequentare più spesso il mio Ego che non la versione più libera e serena di me. In questa sezione di Limitless i partecipanti imparano a liberarsi da quelle dinamiche relazionali che perpetuano schemi e Loop mentali passati e limitanti.

Prendersi cura del livello di autenticità con cui gli altri percepiscono chi sono equivale a darsi premura di vivere in un ambiente pulito, sereno e leggero.

### Integrità:

Arrivati a questo punto del percorso di Limitless Mind il partecipante comincia a sviluppare una nuova ed incoraggiante familiarità con i processi creativi della propria rete neurale.

Con il graduale schiarirsi della mente emerge progressivamente una visione sempre più lucida e focalizzata del tipo di persona che egli/ella intende essere nel mondo.

L'espressione autentica di sé però può sopravvivere soltanto in un ambiente sano, trasparente e florido. Il concetto di integrità consiste nello sviluppare e mantenere nel tempo relazioni e situazioni che riflettano appieno i valori, le qualità e i modi di essere che vogliamo esprimere.

Lavorare sulla propria integrità è la chiave di accesso ad un circolo virtuoso in cui consuetudini mentali salubri e benefiche incoraggiano comportamenti maturi che a loro volta alimentano relazioni sane e piene di benessere.

### Presenza Mentale:

La mente umana oscilla frequentemente tra uno stato di frenesia/distrazione ad

uno di torpore. La capacità di esercitare un livello di attenzione focalizzato e concentrato, in altri termini di essere mentalmente presenti a ciò che ci circonda, è cosa rara. In questa parte di Limitless 2 vengono approfondite tecniche di pacificazione degli stati mentali, pratiche meditative più avanzate e sviluppo di abitudini che permettono a chi le esercita di esperire un livello medio e quotidiano di quiete interiore superiore a quello normalmente disponibile.

Una mente calma è di solito più creativa, più aperta e soprattutto più gioiosa. E' ormai evidente che presenza mentale e contentezza sono due fenomeni correlati almeno tanto quanto lo sono l'integrità e il sentimento di armonia con l'ambiente in cui vivo.

## LIMITLESS 3

### No Ego:

La terza ed ultima parte del percorso Limitless Mind volge la propria attenzione alla differenza che ogni partecipante può fare nel mondo adesso che buona parte delle barriere che il passato impone alla visione di ciò che è possibile sono storia vecchia.

A che tipo di progetti e iniziative darei vita se esprimessi appieno le mie passioni, se fossi consapevole del contributo unico che la mia vita può portare nel mondo?

Un'espressione di sé autentica consiste - secondo Limitless Mind - nel creare consapevolmente propositi e progetti che

riempiano di benessere la vita altrui e per riflesso anche la nostra.

### Coinvolgimento:

Riuscire a coinvolgere gli altri in una possibilità che poi diventa un progetto è molto diverso dal convincere o dal persuadere qualcuno a fare qualcosa.

La capacità di attirare a sé con naturalezza l'entusiasmo e la partecipazione degli altri è un ingrediente necessario per poter realizzare iniziative che portino valore nel mondo. Il coinvolgimento è un fenomeno che avviene in modo spontaneo quando la mia attenzione e la mia sensibilità sono completamente al servizio dell'altro. In questa parte di Limitless 3 i partecipanti esplorano concretamente come sviluppare quel carisma naturale che richiama l'interesse e l'adesione degli altri a idee e possibilità che ispirano e fanno una differenza nella qualità della vita.

### Appagamento:

la mente umana tende ad identificare la felicità con il realizzarsi di determinati eventi futuri non ancora accaduti: se e quando X accadrà allora sarò felice. (X) varia a seconda della vita o della fase della vita di ognuno di noi.

L'effetto di una tale forma mentis, relega inevitabilmente la felicità al mondo del "non-ancora", all'essere un concetto anziché un'esperienza.

Nelle conversazioni ed esercizi di questa parte, i partecipanti realizzano come il prendere parte a progetti che esprimano autenticamente chi sono e nel contribuire attivamente agli altri l'esperienza dell'appagamento nel presente arricchisce e riempie la vita in modo molto più intenso dell'idea della felicità precedentemente descritta.

### Tempo & Produttività:

Lo stress – come inteso a Limitless – non è causato dal mondo esterno e non verrà mai dissipato da software o tecniche di gestione del tempo.

Qui i partecipanti si confrontano con due nozioni fondamentali per riuscire ad essere efficaci, sereni e produttivi: a) la lista delle "cose da fare" non finirà mai - ogni cosa che faccio genera nuove cose da fare e di solito si muore prima che finisca - b) per essere produttivi bisogna andare piano ed imparare a scegliere.

L'affanno, lo stress e la frenesia sono abitudini e rituali mentali che servono a farci apparire impegnati, indaffarati e importanti ma principalmente poco responsabili delle nostre giornate.

Concludendosi Limitless Mind apre la possibilità di una mente libera, serena e focalizzata nel mezzo dell'agitazione rumorosa con la quale spesso cerchiamo solamente di allontanare la domanda: ma io, veramente, chi sono?