

## I FIL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

### I PROGRAMMI “IFil Good”

I programmi IFG vogliono **offrirti supporto e sostegno nella realizzazione del tuo “progetto-vita”** a partire dagli obiettivi che intendi raggiungere e lavorando su quegli aspetti della tua vita che desideri migliorare.

Definire con chiarezza ciò che desideri, identificare le tappe del percorso, individuare i mezzi e le strategie più adatte per arrivare alla meta e magari informarti presso persone che hanno più esperienza: probabilmente questo è ciò che normalmente già fai quando vuoi raggiungere un obiettivo.

Eppure spesso capita che, per quanto ci si impegni, ci si scontri con fallimenti, insuccessi, frustrazioni o che gli sforzi fatti non diano i risultati sperati.

E, paradossalmente, più ci si accanisce e più si allontana ciò che si desidera! Questo col tempo può causare disorientamento, farci sentire in balia degli eventi, come se la nostra vita viaggiasse da sé, come se ne fossimo spettatori invece che attori.

I programmi I FIL Good **attivano processi di cambiamento interiore consapevole: iniziando a cambiare te stesso ti accorgerai che anche la realtà intorno a te cambia. Questo perché “tutto è uno”, ovvero, tutto è manifestazione di un’unica energia:** tu stesso sei energia. Ciò che hai vissuto è ciò che inconsciamente hai attirato, è ciò che vibra alle stesse frequenze a cui tu vibri. **Ripulendoti in profondità dagli schemi boicottanti ed ampliando la tua consapevolezza potrai trasformare la tua vita, iniziando ad attirare tutto ciò che contribuisce alla piena realizzazione del tuo essere.**

### GLI OBIETTIVI

Attraverso corsi e sedute individuali verrai accompagnato in un percorso di consapevolezza che ti porterà a:

- ritrovare il contatto profondo con la tua anima, il Sé Profondo, il Centro;

- prendere coscienza e sperimentare che tutto è energia, che non esiste distinzione tra spirito e materia e che, di conseguenza, tutto ciò che vivi è ciò che hai inconsciamente attirato;
- individuare e riconoscere gli schemi boicottanti e le idee limitanti che ostacolano il tuo successo per poi dissolverli attraverso processi di de-programmazione profonda;
- acquisire un metodo che ti permetta di imparare a trasformare i tuoi disagi in autentici patrimoni e che potrai applicare in qualunque momento e in ogni ambito della tua vita.

Quindi potrai definire con chiarezza i tuoi obiettivi, in modo che siano in sintonia con ogni parte di te.

Accanto a questo lavoro di chiarificazione ti verranno fornite le tecniche più efficaci per risvegliare potenzialità latenti ed attivare energie da indirizzare verso la meta.

Arriverai a sperimentare che **ritrovando il contatto con la dimensione più profonda di te, coltivando l’assenza di sforzo ed il piacere ti sentirai sempre meglio, avrai la sensazione che tutto l’universo collabori al tuo progetto e ti sostenga, facendo fluire nella tua vita ciò che ti aiuterà a sentirti felice, appagato e perfettamente soddisfatto!**

### IL METODO

Immagina di voler preparare una torta: se non ti sei mai cimentato in questa attività e non sai come fare rischi di compromettere la buona riuscita del tuo lavoro, senza contare il grande dispendio di tempo ed energie!

Avere un metodo di riferimento che ti consenta di prendere in mano la tua vita e imparare a “rimodellarla”, avere una guida a cui chiedere consiglio e persone con cui condividere il percorso può fare la differenza.



## I FIL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

Attraverso percorsi ispirati alla filosofia, alla meditazione, allo yoga e alla psicologia immaginale potrai **lavorare simultaneamente sulla mente conscia, inconscia e subconscia per de-programmare la mente e ri-programmarla, liberandoti così da tutti i blocchi e dai limiti che ti sei auto-imposto e che ti impediscono di sentirti pienamente appagato.**

I programmi IFG prevedono una prima consulenza individuale che ha l'obiettivo di fare insieme a te il punto della situazione per poi individuare le strategie di azione che più si adattano alle tue esigenze e preferenze potendo scegliere tra corsi, seminari e sedute individuali. Durante il percorso avrai continuo sostegno e tutoraggio in sede o via skype e tramite mail ed avrai la possibilità di confrontarti con persone che, come te, si sentono in cammino: con loro potrai condividere la tua esperienza, scambiare suggerimenti e trovare supporto nei momenti di difficoltà.

### LE FASI DEL PROCESSO

#### I FASE: DIVENTARE CONSAPEVOLI DELLE CREDENZE CHE GUIDANO LE PROPRIE AZIONI

Spesso agiamo in modo meccanico ed automatico, senza fermarci a riflettere sulle idee implicite che guidano il nostro comportamento. Attraverso il dialogo, le pratiche filosofiche e la mindfulness si portano alla luce e si individuano tali credenze.

#### II FASE: EVIDENZIARE LE TENDENZE INCONSCIE

La psiche umana vive di simboli. Attraverso il metodo della psicogenealogia e delle costellazioni familiari viene "svelato" il mito che stiamo mettendo in scena, ovvero le immagini profonde, gli archetipi che popolano la nostra anima e che ci rendono attori inconsapevoli di un copione già scritto che non riusciamo a riconoscere. Svelando ciò che inconsciamente proiettiamo su un determinato evento, evidenziando le tendenze inconscie (che ci porta a comportamenti boicottanti e

auto-sabotaggi che interferiscono con la piena realizzazione di noi stessi), queste vengono svelate e dissolte, cessando di esercitare la loro influenza nella nostra vita.

#### III FASE: DE-PROGRAMMAZIONE E RI-PROGRAMMAZIONE PROFONDA

Attraverso la meditazione e lo yoga sciamanico impariamo a riassumerci la piena responsabilità per tutto ciò che abbiamo manifestato in questa vita, a riassorbire le esperienze che più faticiamo ad accettare, a riconoscere che tutto ciò che viviamo è una proiezione della nostra mente per poi risvegliare la nostra capacità di manifestare gli eventi.

#### IV FASE: CONTINUARE IL PROCESSO DI "PULIZIA"

Attraverso i livelli precedenti si dà inizio al processo di costruzione della realtà che desideriamo, ma è necessario continuare a ripulirsi dagli schemi boicottanti e dalle paure inconscie, portandole a galla, riconoscendole e dissolvendole in modo continuo e sistematico. Questo è possibile attraverso la pratica individuale quotidiana, nonché attraverso i corsi settimanali che **FilosofiaAmica** propone.

### I PROGRAMMI I FIL Good:

**I FIL Good: abitare il proprio corpo**

**I FIL Good: coltivare l'abbondanza e la prosperità**

**I FIL Good: la realizzazione professionale**

**I FIL Good: le relazioni di coppia e i legami familiari**

**I FIL Good: gestire lo stress e le emozioni difficili**

**I FIL Good: l'arte di manifestare gli eventi**

*"Che tutto in te sia gioia: questa è la tua meta!" (Aurobindo)*

