

TWIN - SET
SIMONA BARBIERI

YOUR TWIN-SET STYLE



Pubblica una tua foto e vinci un total look!

VAI AL CONTEST >

+ Depressione, disturbo bipolare: anche in questo caso lo yoga può aiutare

+ Emicrania: si lenisce con la meditazione

+ L'antibiotico non funziona? Il miele invece funziona

+ Lo yoga allevia sintomi della sclerosi multipla e migliora la qualità della...

+ Se l'autunno ci rende tristi, riediamolo naturalmente

Avatar, il metodo che può cambiare la tua vita

Nato nel 1987 da Harry Palmer, il metodo offre la consapevolezza di ciò che siamo e di come – inconsciamente – manipoliamo gli eventi della nostra vita affinché accadano. Avatar insegna a ottenere la massima felicità e benessere con il minimo sforzo



Il metodo Avatar insegna a ottenere la massima felicità e benessere con il minimo sforzo. Foto: @photoxpress.com/Pavel Losevsky

Condividi su Facebook, Twitter, Google+, Email, Print

LM&SDP

18/07/2014

A tutti piacerebbe vivere una vita in totale serenità. Ma soprattutto, ognuno di noi sogna di poter vedere realizzati i propri desideri. Sarebbe la prova della materializzazione dei pensieri che ogni giorno nutriamo attraverso la nostra mente.

Per molti di noi, tutto ciò appare tuttavia come una chimera irraggiungibile. Eppure c'è chi ha studiato a fondo la psiche umana e i relativi eventi che accadono nelle rispettive vite – considerati per niente casuali. «Nel 1987 Harry Palmer ebbe alcune profonde intuizioni su come noi creiamo la nostra realtà. Tutti gli eventi e le esperienze nella nostra vita sono il risultato del nostro modo di pensare e delle convinzioni che intratteniamo», spiega Ornella Pagnozzi, Master del metodo Avatar introdotto dallo stesso Harry Palmer. «La nostra vita attuale è il risultato delle nostre convinzioni passate. Il nostro futuro è modellato dalle convinzioni che adottiamo proprio ora. Un esempio pratico: se abbiamo paura di fallire l'esame di guida, allora probabilmente avverrà. Tutti gli atleti sanno che un vincitore è straordinariamente forte sul piano mentale. Harry Palmer scoprì che noi possiamo deliberatamente, e molto efficacemente, influenzare le nostre convinzioni. Sulla base di questa scoperta, egli sviluppò esercizi e procedure che mettono in grado le persone di plasmare deliberatamente le loro esperienze e di conseguenza la loro vita. Questa serie di tecniche è chiamata Avatar», continua Pagnozzi.

Dobbiamo quindi iniziare a chiederci come mai la nostra vita appare così ai nostri occhi. Come mai riusciamo a ottenere o meno alcune cose che desideriamo.

Il metodo Avatar pone invece l'accento sul modo in cui percepiamo la realtà: è questo che è davvero in grado di trasformare l'oggetto della nostra osservazione e provocarne, di conseguenza, l'effetto finale. Richiama, probabilmente, un concetto molto in voga negli ultimi anni nella Fisica Quantistica: il ruolo dell'osservatore è il vero fattore determinante.

«Avatar vi aiuta ad esplorare dietro le quinte della vostra esistenza e a scoprire le convinzioni non esaminate e inconsapevolmente intrattenute che fanno sì che la vostra vita sia così com'è. Anziché offrirvi un altro insieme di convinzioni secondo le quali vivere, Avatar vi risveglia a un'abilità naturale di creare e discreare convinzioni. Con questa abilità, voi potete ristrutturare la vostra vita secondo una matrice che voi stessi determinate», spiega Pagnozzi.

In sostanza, è un po' come prendere un gomitolo di lana ed essere consapevoli che attraverso di esso si potranno creare maglioni, sciarpe, guanti. Tutto ciò che desideriamo potrà quindi essere creato o distrutto usando sempre lo stesso gomitolo.

Avatar promette di riuscire a rendervi consapevoli delle vostra abilità di cambiare la vita in tempi brevissimi. **Ma si può cambiare davvero in nove giorni?**

«Avatar è un potente programma di sviluppo personale trasmesso da un network mondiale di Master Avatar con licenza. Il corso è composto da una serie di esercizi esperienziali che, in un tempo molto breve, vi rendono capaci di riscoprire voi stessi e di allineare la vostra coscienza con ciò che volete raggiungere. Gli studenti cambiano i loro atteggiamenti, rimuovono limitazioni e pongono fine a vecchie ostilità che possono inasprire la loro esperienza di vita. Stabiliscono nuove mete o ne rivivificano delle vecchie e, usando i loro poteri riscoperti, creano opportunità, motivazione e il coraggio di perseguire i sogni».

Perché il nome "Avatar"?

«Il nome Avatar, deriva da un'antica parola sanscrita e si riferisce alla manifestazione in forma umana di una divinità», un po' come dire che noi, se vogliamo, siamo in grado di sfruttare le doti di "creazione" alla stregua di una divinità.

Tutti siamo in grado di creare convinzioni, tant'è vero che l'essere umano è perennemente schiavo delle proprie credenze. Ma distruggerle si può?

«Avatar lavora sulla gestione delle convinzioni. Le convinzioni sono in realtà le più potenti forze che influenzano la vostra esistenza. Esse determinano ciò che percepite e come lo percepite. Influenzano i pensieri e le azioni. Danno forma alla vostra personalità. Hanno persino effetto sulla riuscita delle vostre azioni e sul modo in cui gli altri vi percepiscono e vi rispondono.

Nel corso si insegna che le proprie convinzioni, che siano scelte deliberatamente o indottrinate, creano un modello per interpretare e strutturare la realtà personale. In realtà non ci sono convinzioni "buone" o "cattive", ci sono soltanto le convinzioni che desiderate sperimentare e le convinzioni che preferite non sperimentare.

Gli studenti apprendono come scoprire le strutture limitanti e indesiderate della propria mente, come gestirle e cancellarle insieme ai loro effetti».

Un esempio di esercizi del metodo Avatar?

Esercizio per la compassione

Tratto dal libro "RiEmergere @: Tecniche per esplorare la Coscienza", di Harry Palmer. L'onestà verso noi stessi ci apre alla compassione nei confronti degli altri.

Obiettivo: Aumentare il livello di compassione nel mondo.

Risultato atteso: Una sensazione interiore di pace.

Istruzioni: Scegli una persona vicina o lontana e fa i seguenti cinque passi su di lei.

Passo 1

Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:

"Proprio come me, questa persona sta cercando un po' di felicità nella sua vita".

Passo 2

Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:

"Proprio come me, questa persona sta cercando di evitare la sofferenza nella sua vita".

Passo 3

Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:

"Proprio come me, questa persona ha conosciuto la tristezza, la solitudine e la disperazione".

Passo 4

Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:

"Proprio come me, questa persona sta cercando di soddisfare le sue necessità".

Passo 5

Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:

"Proprio come me, questa persona sta imparando cosa vuol dire vivere".

Un consiglio per i nostri lettori che ancora non conoscono Avatar?

«Pur essendo un Avatar Master, non sono una portavoce per l'organizzazione, ma questi sono i miei punti di vista e opinioni riguardanti il Corso Avatar.

Il mio consiglio quindi è quello di avere il vostro punto di vista. Avatar è esperienziale, comincia con una lezione di parole ma, mentre vi prendi parte, si trasforma in una lezione di vita.

Se siete interessati a creare il resto della vostra vita più deliberatamente e volete cambiare vecchi schemi, Avatar è il corso giusto per voi. Se vi fa piacere saperne di più, potete partecipare a una presentazione gratuita.

Sarà il vostro primo passo in un viaggio di scoperta di voi stessi».

Chi è Harry Palmer

Educatore con una formazione in psicologia dell'educazione, autore dei materiali Avatar®, personaggio dai molteplici interessi: scrittore, insegnante, conferenziere, scienziato, programmatore, ecologista, uomo d'affari, leader spirituale, esploratore – Harry Palmer è un vero uomo del Rinascimento. Per oltre trent'anni, ha svolto un ruolo di punta nel campo dello sviluppo della coscienza. Nel 1976 lascia la sua attività educativa per dedicarsi a quello che sarebbe divenuto un decennio di studi e ricerche sulla coscienza. Il suo perseverante spirito di ricercatore lo porta infine a conseguire "quell'elevato stato di consapevolezza, a lungo ricercato, dal quale ogni esistenza si trasforma in un'esperienza profonda". Nel 1987, egli ebbe alcune profonde intuizioni su come noi creiamo la nostra realtà. Tutti gli eventi e le esperienze nella nostra vita sono il risultato del nostro modo di pensare e delle convinzioni che intratteniamo. La nostra vita attuale è un risultato delle nostre convinzioni passate. Il nostro futuro è modellato dalle convinzioni che adottiamo proprio ora.

Harry Palmer scoprì che noi possiamo deliberatamente (e molto efficacemente) influenzare le nostre convinzioni. Sulla base di questa scoperta, egli sviluppò esercizi e procedure che mettono in grado le persone di plasmare deliberatamente le loro esperienze e di conseguenza la loro vita.

Questa serie di tecniche è chiamata Avatar. Harry Palmer ha raccontato la storia di questo cammino nel best-seller internazionale "Vivere deliberatamente".

Chi è Ornella Pagnozzi

La sua introduzione alle tecniche naturali comincia nel 1995. Da quel momento si avvicina e si dedica con passione a percorsi di crescita personale e allo studio di tecniche corporee.

Ha seguito - e tutt'ora segue - continui aggiornamenti dei corsi di: Craniosacrale, Massaggio olistico, Fiori di Bach, Reiki, Costellazioni Familiari e Lavorative, Codipendency, Lavoro neo-reichiano sul corpo e rilascio emozionale, Corsi Avatar, Professional, Integrità e Wizard.

Dal 2000 insegna Corsi di Crescita Personale Avatar®, dal 2002 è istruttrice di Pilates. Ha ottenuto vari Master tra i quali: Master Avatar (corso di crescita personale) nell'Aprile del 2000, Master Reiki a Novembre 2007, Istruttore Pilates Matwork a Marzo 2007 completando il percorso con il corso di Istruttore Pilates Studio nel 2012.

Ha lavorato come operatrice del benessere alle Terme di Saturnia e dal 1999 collabora con un centro olistico utilizzando le tecniche di unione e trattamenti mio rilassanti.

Qualsiasi tecnica utilizzi, porta la sua idea di unione e sintonia tra il corpo la mente e il cuore, lavorando nel pieno rispetto della persona.

Dal marzo 2007 è Socio Fondatore nonché Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Amaltea riconosciuta dal CONI e affiliata allo CSEN.

Per ulteriori informazioni sul metodo Avatar: www.corsiaavatar.it.
02-23163617 - 339-2769539 (Ornella Pagnozzi)

Dalla fonte ufficiale del sito:

<http://www.lastampa.it/2014/07/18/scienza/benessere/medicina-naturale/avatar-il-metodo-che-pu-cambiare-la-tua-vita-V87XVZiu11sKXAwav5DuJO/pagina.html>