



## TAKE IT EASY

Corso di Tecniche Meditative  
e Strumenti di crescita personale

Mindfulness:  
Calma la mente e  
ottieni quello che vuoi!

## Incontro Esperienziale

I ritmi sempre più incalzanti della società moderna rendono difficile la gestione degli stati d'animo e di conseguenza le situazioni ad essi collegate.

La Meditazione è un ottimo strumento per imparare a gestire la propria emotività.

# TAKE IT EASY

## Tecniche di Meditazione e Strumenti di crescita personale

Senti che fatichi a concentrarti?

Ti senti irritabile, apatico?

Ti senti con "le batterie scariche"?

Fai fatica ad addormentarti?

Come cambierebbe la tua vita personale e professionale se fossi in grado di affrontare con efficacia ogni situazione e prendere il controllo della tua vita?

La meditazione unita ad altre strategie è un ottimo strumento per affrontare e migliorare la tua vita.

## Argomenti trattati:

Cos'è la meditazione?

Benefici della  
meditazione.

Come si medita.

Meditazioni:

- Saluto al Giorno
- Ricarica energetica
- Favorire il sonno

Tecniche di rilassamento

Strumenti di crescita  
personale

# TAKE IT EASY

**Metodo:** Ci sono tantissimi modi per meditare. Il sistema qui presentato prende spunto da varie fonti tra cui Louise L. Hay, Doreen Virtue, Lucia Giovannini, Hal Elrod, e Mindfulness (Consapevolezza) il metodo più usato nelle aziende americane.

In breve, è una pratica che aiuta, con una serie di esercizi, a concentrarsi sul momento presente e a sviluppare la Consapevolezza dell' "Ora e Qui".



*Vuoi avere successo nel tuo lavoro? Inizia a meditare  
Stress, incapacità di mantenere l'attenzione e di prestare  
ascolto, distrazioni continue, fino ad arrivare ad ansia e  
depressione. È la sindrome del lavoratore moderno,  
frammentato tra compiti spesso molto diversi tra loro e  
troppe task da portare a termine. La cura?  
... nella Silicon Valley alla fine dello scorso anno molto si è  
parlato della diffusione della pratica di Mindfulness in  
aziende come Google o Linkedin, solo per citarne un paio.  
Con l'obiettivo, concreto, di lavorare meglio, per produrre  
meglio. Anche perché, in realtà, i benefici sono molto  
concreti e dimostrati scientificamente.*

Ripulisco i  
vecchi armadi  
per fare spazio al  
nuovo.

Sono pronto/a  
per nuove  
avventure.

# TAKE IT EASY

## **Benefici:**

I benefici della meditazione sono molteplici, tra cui stabilizzare l'umore, alleviare i disturbi del sonno, favorire il rilassamento e la concentrazione, donare un senso di benessere, chiarire le idee, sviluppare consapevolezza.

## **A chi è rivolto:**

A tutte le persone che vogliono migliorare la loro qualità di vita psicofisica.

Alle aziende che intendono migliorare la qualità di vita e la produttività lavorativa dei loro collaboratori.



CRISTINAMIRANDOLA

# TAKE IT EASY

Alla fine del corso, ogni partecipante riceverà in omaggio l'audio delle meditazioni.

Durata: 4 ore.



[www.cristinamirandola.it](http://www.cristinamirandola.it)



Meditazione

## Saluto al Giorno

Per iniziare la giornata con la giusta energia e consapevolezza.



Meditazione

## Ricarica Energetica

Quando l'energia vitale si affievolisce è utile ricaricarla, questa è un'ottima tecnica da applicare.



Meditazione

## Favorire il sonno

Quando la mente è piena di pensieri è difficile dormire, questa tecnica favorisce il sonno.



Meditazione

## Tecniche di rilassamento

Agire d'impulso o meditare prima?

Questa tecnica permette di calmarsi velocemente.