

SIMONA VOLPI

DIALOGHI CON L'ANIMA

*Guida Immaginale
per la Comunicazione Profonda col Sé
e il Public Speaking Autentico*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel./fax 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

SIMONA VOLPI, Psicologa, Psicoterapeuta individuale e di gruppo dell'Approccio Centrato sulla Persona, Formatrice del Metodo Gordon e Counselor Immaginale. Appassionata di comunicazione, con il suo approccio empatico e non giudicante, desidera ispirare e guidare le persone nel loro percorso di crescita personale e di realizzazione del loro pieno potenziale.

Impaginato interno: a cura di Giulia Salerno.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

RINGRAZIAMENTI	V
OLTRE I CONFINI DELLE CREDENZE: UN VIAGGIO NELL'IMMAGINALE	VII
Capitolo 1. Introduzione	1
Premessa	1
Scopo del libro	2
Fondamenti dell'Approccio Immaginale	3
Capitolo 2. Comunicare con sé stessi	9
Esplorare un nuovo dialogo interno	9
L'utilizzo delle immagini mentali	14
La connessione tra emozioni e immaginazione	15
Capitolo 3. Strumenti pratici per l'Approccio Immaginale	19
Guida alla creazione del mandala visionario	19
Approfondimenti nel mandala visionario: tecniche di elaborazione	27
Armonizzare l'anima: il rituale di pacificazione delle immagini interiori.....	30
Capitolo 4. Trascendere l'Io per superare blocchi e limitazioni	35
Il declino dell'Ego: verso una depersonalizzazione consapevole.....	35
La magia dell'assenza: smaterializzazione e trascendenza dell'oggetto.....	37
Liberare la mente: esplorando la deletteralizzazione.....	38
Capitolo 5. Applicazioni pratiche nell'ambito personale e professionale	43
Utilizzare la creatività nell'espressione di idee: il <i>Book of Life</i>	43
Visualizza il successo: l'Approccio Immaginale per risvegliare doti e talenti	45
Sblocchi creativi: esplorando nuove possibilità oltre la paura.....	57
Capitolo 6. Sintonizzarsi con il Sé profondo: tecniche di ampliamento della coscienza	67
Tecniche di dolce ipnosi: respiro, vibrazione, micro movimento.....	67
Guidare l'inconscio: rapida vibrazione degli occhi e il <i>Gibberish</i>	71
Risvegliare il potenziale: offerta della credenza e Tandava	74
Esplorando le barriere della comunicazione: <i>Tapping</i>	85
Capitolo 7. Il viaggio verso la comunicazione in pubblico	97
Specchi illusori: modelli e luogo della delusione.....	97
Guide luminose: esplorando punti di riferimento positivi	106
Il potere del linguaggio del corpo nel <i>Public Speaking</i>	115

DIALOGHI CON L'ANIMA

Echi dei personaggi psichici: comunicare con amore e autenticità superando ansie e inadeguatezze	118
Preparazione essenziale per l'oratoria efficace.....	130
Capitolo 8. Conclusioni.....	139
Riassunto chiave	139
Invito alla pratica costante	140
All'orizzonte: il futuro della comunicazione immaginale	140

Ringraziamenti

Ringrazio Selene Calloni Williams, fonte di ispirazione costante, Roberto Ciarlantini per la fiducia, la dea della determinazione, della perseveranza e della costanza che risiedono in me. Un ringraziamento alla commozione che provo mentre scrivo, alla vita e alle infinite possibilità. E forse, soprattutto, alla forza che mi permette di ribaltare le mie credenze, di osare e di superare i limiti della mente comune, aprendomi alla meraviglia dell'imprevisto, tanto spaventoso quanto necessario e vitale.

Ho deciso di dare inizio a questo libro con una pagina ribaltata. Questo gesto non è casuale; è un simbolo potente della capacità di sfidare il pensiero convenzionale e aprire le porte alla creatività, alla fede e alle infinite possibilità. La pagina al contrario rappresenta il coraggio di esplorare nuovi territori mentali, di mettere in discussione le credenze radicate e di abbracciare un modo di pensare non convenzionale. È un invito a guardare al di là delle apparenze, a esplorare il regno dell'immaginale e a scoprire nuove prospettive che possono arricchire il nostro essere e il nostro modo di vivere.

Con gratitudine, rivolgo il mio ringraziamento anche all'Anima del mondo, che quando chiama non è possibile non rispondere, e alla possibilità di fare scelte guidate dal cuore, contribuendo così all'evoluzione dell'essere.

Un ringraziamento speciale anche a te, che leggerai la prima pagina scritta al contrario, permettendoti di iniziare fin da ora a infrangere le regole della nostra epoca in modo accettabile, usando distrazioni come ispirazioni per far dialogare idee tra loro, che sono numi, eidola, spiriti. Che tu possa ritrovare il coraggio di esprimere la tua voce, la voce dell'Anima, e di dialogare con essa, profondamente, e con gli altri, in modo autentico.

L'impossibile è la base di partenza di infinite possibilità.

ROBERT H. SCHULLER

Oltre i confini delle credenze: un viaggio nell'immaginale

Nel regno dell'immaginazione, le fondamenta della realtà si dissolvono, lasciandoci liberi di esplorare terre sconosciute e possibilità infinite.

Iniziamo questo viaggio di scoperta verso la familiarizzazione dell'approccio immaginale, un viaggio che ci condurrà in un territorio tanto nuovo quanto antico, esplorando profondità lontane dal pensiero comune. È un viaggio che ci condurrà oltre i limiti delle credenze convenzionali, verso una comprensione più profonda di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Il punto di partenza di questo viaggio è un gesto audace: il ribaltamento di tutte le nostre credenze. È un gesto potente, una sfida diretta alla nostra percezione del mondo e di noi stessi. Ciò che una volta abbiamo considerato sicuro e immutabile diventa improvvisamente incerto e fluido. È come se stessimo aprendo una porta segreta verso un universo di possibilità inaspettate.

Perché ribaltare le nostre credenze? Perché le credenze sono le fondamenta su cui costruiamo le nostre vite. Sono i mattoni con cui costruiamo il nostro mondo interiore e esteriore. Ma spesso queste credenze sono limitanti, ci tengono prigionieri in un labirinto di abitudini mentali e comportamentali che ci impediscono di realizzare il nostro pieno potenziale.

Ribaltare le nostre credenze è il primo passo verso la liberazione. È come spezzare le catene che ci tengono legati al passato e al presente, aprendo la strada a un futuro senza aspettative incastranti. È un atto di coraggio e di fiducia, che ci permette di esplorare nuove possibilità e scoprire nuovi orizzonti.

Ma come possiamo ribaltare le nostre credenze? È una domanda che non ha una risposta semplice. È un processo complesso e sfaccettato che richiede tempo, dedizione e determinazione. Richiede un viaggio, un viaggio che faremo fra le pagine di questo libro.

E così, con il cuore aperto e la mente pronta, ci immergiamo in questo viaggio straordinario, pronti ad abbracciare tutte le possibilità che l'immaginale ha da offrire.

Che l'avventura abbia inizio!

*Tutto è proiezione, tutto è immagine, tutto è sogno e
tu sei il sognatore del sogno.*

SELENE CALLONI WILLIAMS