

Giovanna Capogrossi

Counselor A.S.P.I.C. a Indirizzo Pluralistico Integrato ed *Esperta in Tecniche della Meditazione Transpersonale* si occupa di promozione del **benessere interiore** e **ricerca per l'autorealizzazione** attraverso la pratica della **Meditazione Transpersonale** di gruppo o individuale e percorsi individuali di **Counseling Transpersonale**.

Che cos'è la MEDITAZIONE TRANSPERSONALE:

è una pratica di meditazione che prendendo spunti dalle diverse tradizioni spirituali orientali e occidentali, in particolare dal Buddismo Zen e dal Sufismo, si propone di far affiorare nel praticante la mente nuda, quella parte di sé libera dai condizionamenti, che è insieme individuale e collettiva e che permette di attingere alle proprie risorse più profonde ed essenziali, per un'esistenza piena e una piena e realizzata consapevolezza.

Obiettivi:

Conoscere e accettare se stessi

Mitigare l'ansia

Migliorare l'autostima

Potenziare l'intuizione

Coltivare una visione positiva della vita

Sviluppare la concentrazione

Migliorare la qualità delle relazioni interpersonali

Sviluppare la qualità della presenza

Che cos'è il COUNSELING:

È una relazione d'aiuto che si stabilisce tra il Counselor e il Cliente, in uno spazio d'accoglienza e ascolto in cui la persona, colta nel suo essere olistico, è posta al centro dell'esperienza.

Ognuno di noi attraversa fasi critiche dell'esistenza in cui può sentirsi smarrito in se stesso o nel mondo, distante da sé e dall'altro, per scarsa autostima, a causa di una separazione, di un apparente errore di direzione, o alla ricerca di un senso più

autentico accompagnata dalla sensazione che ci sia qualcosa che sfugge, che manca per vivere pienamente.

Attraverso la relazione con il Counselor, fondata sull'empatia, la fiducia, l'ascolto autentico e strumenti appropriati e personalizzati, la persona trova in se stessa le risorse necessarie per superare gli ostacoli alla propria autorealizzazione, per valorizzare i suoi talenti e per riscoprire la propria vitalità e la capacità di sperimentare nuovi spazi d'azione e risposte alternative, ristrutturando le convinzioni limitanti di fronte al disagio vissuto.

La Meditazione Transpersonale, applicata al Counseling inoltre si rivela uno strumento indispensabile per la piena presa di consapevolezza di sé e del proprio essere nel mondo nel “qui e ora” dell'esperienza esistenziale.