


# **INTERNATIONAL SCHOOL OF FORGIVENESS BOLOGNA**

**LIFE DESIGNER IN FORGIVENESS 2024**

Con le formatrici esperte Life Designer in Forgiveness e la partecipazione del fondatore del metodo Daniel Lumera

# INDICE

UNA NUOVA DEFINIZIONE DI PERDONO	2
LA INTERNATIONAL SCHOOL OF FORGIVENESS	3
– Come abbiamo declinato il metodo	3
STORIE DI TRASFORMAZIONE	5
A CHI È RIVOLTA LA FORMAZIONE	7
Il percorso è rivolto:	7
– HANNO PARLATO DI NOI	8
I LIVELLI DELLA FORMAZIONE	9
– Come avviene la formazione di primo livello   Life Designer in Forgiveness	10
– Cosa imparerai durante la formazione	12
– Alcuni contenuti teorici	13
– Contenuti pratici ed Esperienziali	13
DOVE E QUANDO	14
– Calendario della Formazione   Primo Livello	14
N.B. la partecipazione di Daniel Lumera online potrebbe essere sostituita dalla sua partecipazione in presenza.	14
– (facoltativo) Modulo aggiuntivo di facilitazione all'applicazione del metodo	15
– Location della formazione	16
– Vitto e alloggio	16
– Fondatore del metodo	17
Ha portato la meditazione e perdono in	18
– Le docenti	18
– Organizzato da	20
QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE	21
– La formazione è comprensiva di	21
– Modalità di iscrizione	22
– Impatto sociale	23
– Per info e contatti	23
NOTE GENERALI	24
– Facilitazioni	24
– Mancata partecipazione ai moduli	24
– Annullamento o variazioni dell'attività programmata	25
– Norme di sicurezza	25
– Il registro dei facilitatori	25
– Altre testimonianze	26
– Contatti 	28

# UNA NUOVA DEFINIZIONE DI PERDONO

*“Il perdono fa parte di una nuova educazione alla consapevolezza e alla felicità; una strategia evolutiva necessaria per la salute, il benessere e la qualità della vita. È una delle abilità personali e sociali necessarie nella nuova educazione per tutti gli individui, e soprattutto nella formazione dei nuovi leader. Appartiene alle abilità e virtù basilari di un nuovo modo di esseri umani. Queste sono le premesse per un invito alla comprensione di una filosofia che migliora la qualità della vita sotto tutti gli aspetti: personale, relazionale e sociale. Per scoprire che siamo condannati alla felicità e che non sono i talenti, il carisma o il potere a rivelare chi siamo intimamente, ma le nostre scelte. Per questo le grandi anime scelgono sempre l'Amore. Un invito per coloro che faciliteranno la scoperta del senso perduto del perdono: una chiave attraverso cui ogni cuore apre le porte al vero coraggio. Per guarire le relazioni, i pensieri, le emozioni, il corpo e l'anima.”*

Daniel Lumera



**Guarda il video dove Daniel presenta la scuola**

[▶ Daniel Lumera: I Quattro Pilastri del Perdono](#)

[Clicca qui https://youtu.be/DpekFZTAMp0 >](https://youtu.be/DpekFZTAMp0)

# LA INTERNATIONAL SCHOOL OF FORGIVENESS

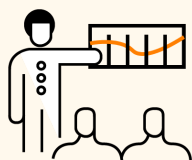
La profonda trasformazione personale e collettiva nella coscienza che si avverte oggi può essere considerata, da un punto di vista evolucionistico, come una strategia di sopravvivenza che l'essere umano sta attuando per entrare in un nuovo paradigma evolutivo.

Una rivoluzione della coscienza capace di cambiare radicalmente la percezione di sé stessi, degli altri e della realtà, che rappresenta la spontanea risposta immunitaria a una società inconsapevole, materialista, competitiva, basata sull'individualismo, sull'antropocentrismo e sullo sfruttamento indiscriminato della natura e delle risorse del pianeta. La International School of Forgiveness (Scuola Internazionale del Perdono) è stata ideata e fondata da Daniel Lumer con la collaborazione di professionisti tra cui medici, psicologi, e scienziati.

**In questo contesto la International School of Forgiveness nasce nel 2013, come un progetto che:**



**trasmette e forma degli individui** con un metodo teorico e pratico, per arrivare a comprendere e sperimentare l'impatto del perdono sugli individui, nelle relazioni e nella società;



sviluppa e **trasmette modelli e metodi** al fine di ottenere un beneficio integrale su diversi livelli di esperienza, primo fra tutti quello della salute;



sviluppa un concetto laico del perdono finalizzato allo **sviluppo di una cultura della pace** e risoluzione non violenta dei conflitti, il dialogo interculturale e la solidarietà.



## — Come abbiamo declinato il metodo

Abbiamo **portato il metodo nelle aziende, negli ospedali, nelle carceri, nelle scuole, nell'accompagnamento al morente e nell'elaborazione del lutto** e della sofferenza.

Dal 2016 organizziamo inoltre la **Giornata Internazionale del Perdono**, alla quale hanno partecipato importanti personaggi internazionali, come Tara Gandhi Bhattacharjee (nipote del Mahatma), Yolande Mukagasana (candidata al Premio Nobel per la pace), Terry Waite, Ervin László, Scarlett Lewis e molti altri, che attraverso la propria vita portano il valore del Perdono.

L'evento ha ricevuto riconoscimenti da parte dell'UNHCR, della Commissione Nazionale Italiana per l'UNESCO, del Ministero della Giustizia e, nelle ultime tre edizioni, è stato premiato con la **medaglia della Presidenza della Repubblica Italiana** per l'alto valore culturale attribuito alle iniziative collaterali dell'evento.



# STORIE DI TRASFORMAZIONE

*In psicoterapia si constata che la maggior parte dei disturbi trova la sua radice negli abusi subiti nell'infanzia, siano essi fisici, psicologici e/o sessuali. Il lavoro terapeutico si basa sull'assimilazione di quello che è successo: accettarlo, integrarlo e, in conclusione, perdonarlo per poter guarire e vivere liberi senza essere vittime del danno subito.*

*Possiamo avere traumi isolati o disturbi di personalità completi, però l'approccio è lo stesso: sbloccare i ricordi dolorosi, contattare l'emozione repressa relativa al trauma, accettarlo e perdonarlo. Il processo di trasformazione di questo dolore in pace, gioia, liberazione, guarigione, consapevolezza è ciò che chiamiamo perdono e, normalmente, in psicoterapia arriva dopo mesi di lavoro psico-emozionali.*

*L'incontro con il perdono così come inteso nel metodo di Daniel Lamera ha contribuito fortemente alla mia evoluzione come psicologa e all'efficacia delle mie terapie: mai avrei potuto immaginare che si potesse ridurre il lavoro terapeutico in maniera davvero sorprendente, così come fa questa tecnica. Senza dubbio la chiave non è esclusivamente nella tecnica, poiché per poter ottenere il massimo risultato, è necessario utilizzarla con un'attitudine corretta, ossia con umiltà. Senza la giusta attitudine questo strumento rimane incompleto.*

*Posso testimoniare che, per la mia esperienza personale e per quella con i miei pazienti, questa è una tecnica realmente capace di trasformare il dolore più radicato in una gratitudine infinita, oltre la dualità e oltre il conflitto subito».*

Fanny Mas Jordana Sanchez

*Ho incontrato il perdono nel momento più complesso e buio della mia vita. È stato un incontro inaspettato, non ero alla ricerca di questo; la parola perdono fino a quel momento aveva per me un significato che non è lo stesso di oggi. Mai avrei potuto immaginare che il perdono potesse essere parte del mio percorso e tanto meno che fosse quello che è.*

*Un estratto della prima edizione de I 7 Passi del Perdono giunse a me, lo lessi, e la forza più irrazionale che fino a quel momento avessi percepito nella mia vita, mi disse che dovevo approfondire, non sapevo perché. Il richiamo fu forte, come quelle poche righe, e fu così che iniziai il percorso Life Designer in Forgiveness. L'international school of forgiveness è il più grande dono che mi sia mai stato fatto. Siamo stati accompagnati ad entrare nel vero significato del perdono, rivoluzionando tutto il nostro vissuto con una naturalezza, con una semplicità disarmante. [...]*

*Quello che io personalmente avevo ricevuto, mi ero concessa di ricevere, era talmente, infinitamente grande da non poterlo trattenere. Sentivo di voler essere in grado di donarlo agli altri. Fu così che scelsi di proseguire il mio percorso nella ISF iscrivendomi al livello master life designer in forgiveness. [...] Sono tante le persone che ho visto trasformarsi attraverso il perdono, ed è una gioia immensa stupirsi ogni volta nel vedere i volti cambiati che raccontano il cambiamento profondo che si compie in ognuno di noi.*

Fabrizia Dragone

*C'è stato un tempo in cui mi sono trovata a vivere in uno stato paludoso, inerte, di sabbie mobili che risucchiavano la mia esistenza giorno dopo giorno; più mi muovevo, più mi sentivo affondare. Il Perdono è la mano che mi ha soccorsa, a cui mi sono aggrappata e che lentamente mi ha tirata fuori. Il Perdono è la pioggia, incessante, che goccia a goccia ha lavato via quel fango che incrostava e rendeva faticoso ogni mio movimento. Il Perdono è la luce che ogni giorno fa germogliare in me la gratitudine per la vita. È semplicemente l'atto d'amore più elevato che abbia mai rivolto a me stessa.*

Giusi

# A CHI È RIVOLTA LA FORMAZIONE

Il perdono nel modello My Life Design è proposto come strategia evolutiva che integra abilità e virtù basilari di un nuovo modo di essere umani toccando, tra i vari punti:

- ✓ La sfera personale, relazionale e sociale;
- ✓ La sfera di realizzazione al fine di trasformare i problemi in risorse e rivoluzionare il concetto stesso di sofferenza;
- ✓ La sfera coscienziale, rendendo più efficace la capacità di gestire i conflitti, l'empatia matura, recuperando il significato autentico di coraggio e di felicità.

## *Il percorso è rivolto:*



### **PROFESSIONISTI**

Ai professionisti che, superato l'esame e ricevuta l'abilitazione, vogliono arricchire il proprio bagaglio di conoscenze e di professionalità integrando il metodo nella propria professione (medici, psicologi, psicoterapeuti, infermieri, counselor, coach, naturopati, formatori, educatori, insegnanti, etc)



### **A CHI VUOLE DIFFONDERE IL METODO**

Per chi desidera formarsi come Life Designer sul perdono, facilitando persone attraverso sessioni individuali. Successivamente, con l'abilitazione al secondo livello denominato "master", è possibile organizzare eventi, seminari, gruppi di facilitazione quali Forgiveness Lab, Ruote del Perdono ecc. Per ricevere l'abilitazione alla diffusione del metodo sarà necessario superare l'esame e ricevere l'abilitazione.



### **PER CHI VUOLE INTRAPRENDERE UN PERCORSO PERSONALE**

A chi vuole approfondire le conoscenze, le teorie e gli strumenti attraverso un approccio che integra il perdono come abilità di vita a livello personale, relazionale e sociale. Ciò grazie ad un percorso di autoconsapevolezza, autorealizzazione e sviluppo individuale che include scienza, coscienza, psiche e spiritualità.



## — HANNO PARLATO DI NOI



[La Stampa](#)



[Vanity fair](#)



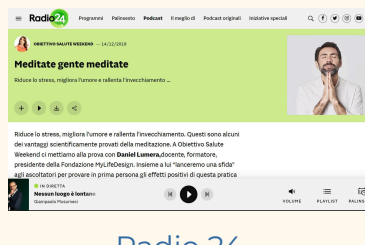
[La voce di New York](#)



[Corriere Della Sera](#)



[Ansa](#)



[Radio 24](#)



# I LIVELLI DELLA FORMAZIONE

Il percorso della International School of Forgiveness è strutturato su due livelli che ti permetteranno di scegliere l'intensità del percorso e il grado di specializzazione.

NOME	DESCRIZIONE	ABILITAZIONI
Primo livello <b>Percorso Personale</b>	Un percorso molto profondo che ti permetterà di entrare dentro di te e approfondire il metodo e le sue tecniche. Il primo livello spiegato in questa brochure è composto da quattro moduli in presenza..	Percorso Personale
Primo livello integrato <b>Life Designer in Forgiveness (Modulo Aggiuntivo + Esame di abilitazione)</b>	Il percorso formativo integrativo che fornisce le competenze utili, per chi porta il metodo nella professione di aiuto e per chi ha scelto di fare della facilitazione uno strumento per trasmettere i valori del metodo, per gestire sessioni individuali e accompagnare nei processi di cambiamento.	Conduzione di sessioni individuali
Secondo livello <b>Master in Forgiveness</b>	Percorso di approfondimento ed acquisizione di tecniche avanzate, attraverso un lavoro intenso personale e professionale di diffusione del metodo.	Possibilità di abilitarsi per la gestione e conduzione di gruppi nelle tecniche del metodo. Apprendimento dei Forgiveness LAB e le sue tecniche di primo approccio al Perdono. Conduzione di presentazioni e seminari "I 7 Passi del Perdono".

## — Come avviene la formazione di primo livello | Life Designer in Forgiveness

Il programma prevede diverse modalità di formazione: lezioni teoriche, video, simulazioni e attività esperienziali, esercitazioni in gruppo ed individuali:



### 1. Masterclass preparatoria teorica e pratica “Saper Perdonare”

Grazie alla Masterclass inizierai ad esplorare DA SUBITO gli aspetti teorici, filosofici e pratici della tecnica per prepararti al meglio alla formazione



### 2. 4 moduli in presenza

I ritiri intensivi eleveranno notevolmente la qualità della tua vita. In questa occasione approfondiremo il metodo My Life Design e ti verranno trasmesse le conoscenze e le pratiche del perdono.



### 3. Materiali didattici di approfondimento e studio.

Avrai a disposizione i materiali didattici dedicati, quali dispense per lo studio, l'approfondimento e la facilitazione della tua pratica ed esperienza.



### 4. Tre incontri individuali on-line con tutor esperto

Gli incontri individuali ti aiuteranno a costruire un percorso su misura affinché tu possa esprimere e manifestare appieno il tuo potenziale autentico.



### 5. Esame ed iscrizione al registro

Chi fosse interessato ad un percorso non solo personale e quindi all'ottenimento dell'abilitazione Life Designer in Forgiveness® Practitioner, è previsto un esame per il quale potrà essere fatta richiesta di ammissione che dovrà essere accordata dalla direzione ISF.



## **6. Tirocinio presso la My Life Design Academy e la My Life Design ODV**

Il nostro massimo intento è quello di formare persone in grado di trasmettere in maniera integrata ed autentica i valori ed il metodo, capaci di facilitare e accompagnare nel cambiamento. Per le tecniche per le quali sarai abilitato/a, ti forniremo tutti gli strumenti possibili compresa la possibilità di tirocinio presso l'Accademia online My Life Design e per chi si sente orientato al servizio sociale partecipando ai progetti dell'ODV My Life Design.




## — Cosa imparerai durante la formazione


Come visto precedentemente, si tratta di un percorso unico progettato ad hoc per chiunque desideri una trasformazione profonda ed un incremento della qualità della propria vita e per chi abbia a cuore il benessere delle altre persone. Di seguito i moduli che verranno esplorati:

---

### Perdono malattia e guarigione

 [Guarda il video di Daniel Lumera dove parla del PRIMO modulo >](#)


### Perdono e relazioni consapevoli

 [Guarda il video di Daniel Lumera dove parla del SECONDO modulo >](#)




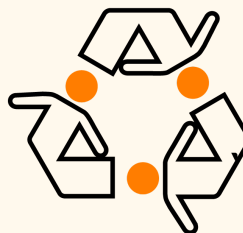
---

### Perdono e albero genealogico, radici dell'identità

 [Guarda il video di Daniel Lumera dove parla del TERZO modulo >](#)

### Perdono della nascita e della morte

 [Guarda il video di Daniel Lumera dove parla del QUARTO modulo >](#)



---

## — **Alcuni contenuti teorici**

- **I quattro moduli** visti sopra:
  - Perdono malattia e guarigione;
  - Perdono e relazioni consapevoli
  - Perdono e albero genealogico, radici dell'identità;
  - Perdono della nascita e della morte
- **La parte filosofica ed esperienziale** del Perdono: tra scienza, salute ed esperienze concrete;
- I fondamenti ed i pilastri del **Metodo My Life Design®**;
- **Cosa è e cosa non è** il Perdono nel Metodo My Life Design;
- I 3 livelli del Perdono
- Approfondimento delle **quattro fasi del Perdono**;
- Gli effetti del perdono sugli **stati fisici, mentali, emozionali e spirituali**;
- **Il modello dei 7 corpi e le tecniche dedicate** a purificarli.
- **L'attitudine del facilitatore** con consigli specifici.

## — **Contenuti pratici ed Esperienziali**

- **Esperienza ed approfondimento** del Perdono secondo il Metodo My Life Design;
- **Protocolli di facilitazione del processo di perdono**;
- **Protocolli avanzati per la pratica personale** e le tecniche base per la facilitazione.

# DOVE E QUANDO

## — Calendario della Formazione | Primo Livello

MODALITÀ EROGAZIONE	DATA	DESCRIZIONE	DOCENTI
<b>Primo modulo in presenza</b>	<b>21 giugno 2024</b> dalle 14.00 alle 19.00 circa <b>22 giugno</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa <b>23 giugno</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15 alle 18.00 circa	Perdono malattia e guarigione	<b>Manuela Zavan</b> con la partecipazione online di <b>Daniel Lumera.</b> Durante il modulo sarà anche presente un tutor esperto abilitato
<b>Secondo modulo in presenza</b>	<b>20 settembre 2024</b> dalle 14.00 alle 19.00 <b>21 settembre</b> dalle 9:00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa <b>22 settembre</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 circa	Modulo Perdono e Relazioni Consapevoli	<b>Valeria Pompili</b> con la partecipazione online di <b>Daniel Lumera.</b> Durante il modulo sarà anche presente un tutor esperto abilitato
<b>Terzo modulo in presenza</b>	<b>22 novembre 2024</b> dalle 14.00 alle 19.00 <b>23 novembre</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa <b>24 novembre</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15 alle 18 circa	Perdono e albero genealogico, radici dell'identità	<b>Serena Porciani</b> con la partecipazione online di <b>Daniel Lumera.</b> Durante il modulo sarà anche presente un tutor esperto abilitato
<b>Quarto modulo in presenza</b>	<b>28 febbraio 2025</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa <b>01 marzo</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa <b>02 marzo</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 circa	Perdono della nascita e della morte   Ripasso della Formazione	Le Formatrici/tutor con la partecipazione online di Daniel Lumera

*N.B. la partecipazione di Daniel Lumera online potrebbe essere sostituita dalla sua partecipazione in presenza.*

— **(facoltativo) Modulo aggiuntivo di facilitazione all'applicazione del metodo**

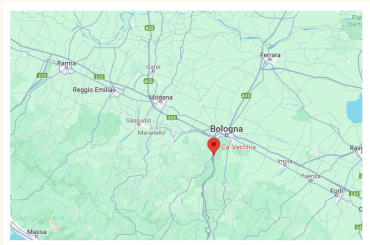
Dedicato a chi è interessato ad approfondire il lavoro personale ed all'ottenimento dell'abilitazione all'utilizzo delle **tecniche base del metodo integrato I.S.F. (International School of Forgiveness®)** in sessioni individuali (one to one). A tal fine è necessaria l'integrazione della formazione con:

**1 modulo aggiuntivo** di facilitazione applicata al metodo ed **esame**.

Costo di € 390,00 comprensivo dell'esame.

<b>MODALITÀ EROGAZIONE</b>	<b>DATA</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>DOCENTI</b>
<b>Modulo di facilitazione al metodo (facoltativo)</b>	<p><b>16 gennaio 2025</b> dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00</p> <p><b>17-18 gennaio</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 circa</p> <p><b>19 gennaio</b> dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 circa</p>	<p>Il modulo aggiuntivo si focalizza sull'approfondimento delle pratiche sperimentate durante i primi moduli e sull'integrazione di competenze specifiche per facilitare il processo del perdono nella relazione one to one. È strutturato sia per chi desidera integrare il metodo professionalmente sia per chi desidera approfondire le pratiche per facilitazione personale.</p>	Valeria Pompili
<b>Esami Online</b>	da definire	Esami teorici e pratici	Team Formatori Life Designer in Forgiveness

## — Location della formazione



[Guarda su  
Google Maps >](#)

### **Centro Congressi Cà Vecchia | Sasso Marconi BO**

Circondato da un magnifico parco di alberi secolari, ai piedi delle colline appenniniche, l' Hotel Ca' Vecchia è il luogo ideale per rilassarsi e godere della buona cucina emiliana. Lontano dal frastuono della città, si trova a 14 km da Bologna, a 1 km da Sasso Marconi e a pochi minuti di auto dal fiume Reno e dalle dolci colline marconiane.

*Struttura facilmente raggiungibile in auto, aereo, treno.*

## — Vitto e alloggio

La struttura ha un numero limitato di posti letto. Abbiamo, pertanto, concordato con la referente di provvedere ad identica tipologia di sistemazione all'interno di aziende agrituristiche e B&B nelle immediate vicinanze della struttura. Abbiamo concordato anche un prezzo agevolato.

**Per quanto riguarda i pagamenti relativi a:** pernottamenti, pranzi e cene, vanno effettuati direttamente ed esclusivamente presso la struttura ospitante.



**Per la logistica e le iscrizioni sotto i recapiti dell'organizzazione**

## — Fondatore del metodo



### DANIEL LUMERA

*Daniel Lumera, biologo naturalista, è docente e riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore bestseller di La cura del perdono (Mondadori, 2016), coautore di Ventuno giorni per rinascere (Mondadori, 2018) e La via della leggerezza (Mondadori, 2019) e, insieme a Immacolata De Vivo, di Biologia della gentilezza (Mondadori, 2020), La lezione della farfalla (Mondadori, 2021), Ecologia Interiore (Mondadori, 2022), Meditazione a Strappo (Giunti, 2022), 28 Respiri per Cambiare Vita (Mondadori). È ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, una metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario, sanitario e nell'accompagnamento al morente. È inoltre fondatore dell'Organizzazione di Volontariato My Life Design, ente del terzo settore che declina il metodo in progetti ad alto impatto sociale, come la Giornata Internazionale del Perdono che nelle ultime tre edizioni ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica italiana, e del Movimento Italia Gentile e della sua espressione internazionale, l'International Kindness Movement, volti a promuovere i valori di gentilezza, pace e cooperazione a livello globale.*

## Ha portato la meditazione e perdono in



## — Le docenti



### MANUELA ZAVAN

*My Life Designer e Mentor della MLD Academy. Allieva di Daniel Lumer e ricercatrice dal 2005 nel Filo d'Oro, nel quale dal 2016 è tutor. Nel 2013 vede nascere la International School of Forgiveness di cui è Master Senior, Formatrice e Tutor. Master Senior e Facilitatore di tutti gli strumenti del modello My Life Design® (Empatia bioenergetica, I Codici, le Attivazioni Bio-energetiche e la Meditazione) e Mentor della MLD Academy. Collabora allo sviluppo della metodologia. Volontaria della My Life Design ODV, si occupa principalmente dell'area giustizia, nel 2019 ha partecipato come formatrice nel primo progetto "Liberi Dentro" nel carcere di Bollate. Per la ODV collabora anche per i progetti dei comuni gentili. È anche Counselor in Filiosomatica e insegnante fino al secondo livello (scuola di Counseling con approccio corporeo con sede a Roma e Spagna).*



### SERENA PORCIANI

*My Life Designer e Mentor della MLD Academy. Ricercatrice dal 2006 nel Filo d'Oro, diventa tutor nel 2016. Segue la prima edizione della International School of Forgiveness®, dove si abilita come Life Designer in Forgiveness, come Master, successivamente diventa Tutor e Formatrice della ISF. Inoltre Serena è Master Senior e Facilitatore di tutti gli strumenti del modello My Life Design® (Empatia bioenergetica, I Codici, le Attivazioni Bio-energetiche e la Meditazione). Mentor della MLD Academy, collabora allo sviluppo della metodologia MLD. È volontaria e formatrice della My Life Design ODV, attualmente impegnata nell'area giustizia e nell'area ambiente. Mentor del metodo Heart Math® (fisiologia emozionale, resilienza e gestione dello stress).*



### VALERIA POMPILI

*My Life Designer e Mentor della MLD Academy. Life Designer in Forgiveness, Master Senior, Formatrice e Tutor della International School of Forgiveness®. Ricercatrice dal 2016 del Filo d'Oro, dove è attualmente tutor. Educatrice Professionale con pluriennale esperienza in Comunità per minori, specializzata nel 2008 come Counselor e Formatrice relazionale presso l'Università degli Studi di Siena. Ha iniziato a collaborare nel 2008 con Daniel Lumera nella Formazione in ambito aziendale e sanitario sulla gestione dello stress e dei conflitti. Dal 2019 è Responsabile dell'Area Educazione della My Life Design ODV dove ha ideato [Lo spazio dell'Immaginazione](#) per i più piccoli e [l'Educazione dell'Essere](#) per ragazzi, genitori e insegnanti. Coordina la Rete delle [Scuole Gentili](#) ed è Co-ideatrice e Formatrice del modello My Life Design Educational.*



## — Organizzato da

La formazione gestita da MyLifeDesign Srl Soc Benefit è resa possibile grazie alla preziosa organizzazione di



### Mauro Paolinelli

*Facilitatore Life Designer in Forgiveness e ricercatore del Filo d'Oro del metodo My Life Design di Daniel Lumera. Architetto T-Builder, counselor dell'Abitare, dal 2003 ha orientato la sua formazione e la sua ricerca professionale sulla relazione di aiuto diretta ad accompagnare il cliente verso una nuova consapevolezza dell'Abitare. Prendendo in esame diversi studi tecnico-scientifici sull'Habitat Evolutivo® 4D e 5D, offre un servizio per aiutare le persone a sviluppare, in totale autonomia, il progetto consapevole dello spazio in cui vivono: la casa, l'ufficio, gli spazi pubblici della città; l'intento finale per ciascun utente è quello di diventare "progettisti" del proprio spazio, affinché si possa "abitare" meglio e felicemente ogni ambiente a partire da quello interiore. Grazie agli strumenti innovativi della Progettazione Evolutiva®, trasforma i luoghi in Habitat Evolutivi®, naturali amplificatori di benessere, prosperità, emozioni, valore, per farli diventare preziosi alleati nella vita di tutti i giorni. Dal 2023 è Tesoriere e componente del Direttivo della My Life Design ODV. Coordina e organizza nuove prospettive attraverso eventi, conferenze e seminari su temi specifici.*

**WhatsApp: 329 6126395 (invia un messaggio per essere ricontattato)**





### Alessandra Celia

*Master Senior Life Designer in Forgiveness e tutor. Ricercatrice del Filo d'Oro. Life Designer in codici. Collaboratrice di Daniel in MyLifeDesign Srl Società Benefit e Filo D'oro Srls dal 2016. La sua formazione parte già dal 2004 con lo studio e abilitazioni di diverse metodologie legate alla chinesiologia, radiestesia, all'elaborazione dei codici consci e inconsci, a diverse tecniche energetiche per il benessere della persona e degli ambienti, accompagnamento nel fine vita.*









# QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La quota per la formazione è di € 1.860,00 euro e **comprende i moduli di formazione di primo livello** (eccetto modulo aggiuntivo facoltativo) e i 3 tutoraggi individuali.

 **Per chi si iscrive entro il 15 aprile 2024**, è di € 1.480,00 euro.

 **Sono previste delle ulteriori facilitazioni per chi ha già seguito i nostri percorsi.** Consulta le note generali per tutti i dettagli o scrivici per ricevere un preventivo personalizzato.

## — La formazione è comprensiva di

-  +120 ore circa di formazione teorico-pratiche distribuite in 6 mesi;
-  Quattro ritiri intensivi in presenza;
-  Cicli di pratica di gruppo online;
-  3 incontri individuali on-line con tutor abilitato di 45/60 minuti;
-  Masterclass di oltre 3 ore guidata da Daniel Lumera subito disponibile;
-  Materiale didattico;
-  1 Modulo intensivo per la facilitazione, approfondimento e riepilogo al metodo. Esame di abilitazione.
-  Attestato di partecipazione ed possibilità di iscrizione al registro per un anno e mappatura nel sito attualmente in costruzione  
[www.mylifedesign.com](http://www.mylifedesign.com) (per chi sceglie il percorso per facilitare il metodo)

## — Modalità di iscrizione

Se senti risuonare con te tutto questo, per confermare la tua iscrizione ed **usufruire della facilitazione lancio valida solo per quest'anno**, ti basterà:

1. Compilare il modulo di iscrizione [disponibile qui >](#)
2. Compilato il modulo, versare la caparra di **250,00 €**
3. Versata la caparra sarai iscritt@ **e avrai accesso da subito alla Masterclass introduttiva di oltre 3 ore** con Daniel Lumera.

L'iscrizione si considera confermata al ricevimento della ricevuta di bonifico del 1° acconto e la compilazione del FORM di iscrizione sotto riportato. Il 2°, 3°, 4°, acconto e il saldo finale sono fissati secondo le scadenze sotto indicate:

	ENTRO IL	QUOTA
<b>1° acconto</b>	<i>al momento dell'iscrizione</i>	€ 250,00
<b>2° acconto</b>	30/03/24	300 €
<b>3° acconto</b>	20/05/24	300 €
<b>4° acconto</b>	10/07/24	300 €
<b>saldo finale</b>	15/09/24	Residuo

 è prevista una facilitazione pari ad **€ 60** per chi paga in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione.

Per rateizzazioni differenti contattare l'amministrazione:  
[amministrazione@mylifedesign.com](mailto:amministrazione@mylifedesign.com)

### — **Impatto sociale**

MyLifeDesign Srl, Società Benefit, si impegna attivamente nel sostegno sociale donando il 10% dei propri utili annuali all'Associazione My Life Design O.D.V.

Questo contributo è destinato a vari progetti sociali dell'associazione, i quali operano in ambiti diversi, tra cui contesti sociali, educativi, penitenziari ed ambientali. Grazie a questo modello di impegno sociale, l'azienda contribuisce anche attivamente al miglioramento della società.

Per maggiori informazioni sull'associazione: [www.mylifedesign.org](http://www.mylifedesign.org)

### — **Per info e contatti**

Siamo a tua disposizione.

Scrivici a [emiliaromagna@isforgiveness.it](mailto:emiliaromagna@isforgiveness.it) per fissare un appuntamento telefonico con: Mauro Paolinelli.

In alternativa puoi scrivere un messaggio **WhatsApp 329 6126395** per essere ricontattata, ricontattato.

# NOTE GENERALI

## — **Facilitazioni**

Oltre alle scontistiche sopra, è prevista un'ulteriore facilitazione di

IMPORTO SCONTO	PERCORSO
€ 80	Per chi ha partecipato alla formazione <b>Facilitatori Attivazioni Bioenergetiche</b> e <b>Insegnanti di Meditazione</b>
€ 80	Per chi è parte de <b>Il Filo d'Oro</b> e <b>Volontari ODV</b>
€ 60	<b>My Life Design Academy</b>
€ 40	<b>Masterclass On-Demand</b>

Gli sconti sopra non sono cumulabili. Chi effettua il pagamento con più acconti può detrarre la facilitazione dall'ultima rata.

E' invece **cumulabile un'ulteriore facilitazione pari ad € 60 per chi paga in un'unica soluzione**, comprensiva anche dell'acconto, al momento dell'iscrizione.

*Quando avrai compilato la scheda di iscrizione riceverai una email con le indicazioni per versare la quota di iscrizione.*

## — **Mancata partecipazione ai moduli**

La mancata partecipazione alla formazione, per la quale sia stata effettuata regolare iscrizione, non prevede la restituzione della quota già versata. Previo colloquio con le persone di riferimento della I.S.F., sarà possibile recuperare gli incontri perduti nelle edizioni della formazione L.D.F. successive, anche in altre sedi.

### — **Annullamento o variazioni dell'attività programmata**

Previa comunicazione agli iscritti della cancellazione o variazione delle date, ci riserviamo la facoltà di:

- posticipare l'inizio del ciclo didattico qualora il numero degli iscritti non sia tale da garantirne l'efficacia sul piano didattico.
- cambiare la sede della scuola per eventuale indisponibilità della struttura.
- variare le date del corso per improvvisa indisponibilità dei docenti e/o della struttura ospitante.

### — **Norme di sicurezza**

I partecipanti sono tenuti ad attenersi alle norme di sicurezza della privacy e alle regole vigenti all'interno della struttura ospitante.

*Valgono le norme vigenti per la situazione COVID-19.*

### — **Il registro dei facilitatori**

Superato l'esame il candidato sarà inserito per 1 anno nella sezione del sito <https://mylifedesign.com/facilitatori-tecniche-del-metodo-my-life-design/> dedicato ai facilitatori del metodo.

Il rinnovo annuale prevede il versamento di € 90,00 e darà la possibilità di:

- Rinnovare la propria presenza nell'albo per 1 anno;
- Partecipare all'incontro di aggiornamento che viene organizzato annualmente online, della durata che varia dalle 3 alle 4 ore;
- Ricevere aggiornamenti;

## — Altre testimonianze

---

*Il mio percorso LDF sul Perdono del 2019/2020 è stata una bellissima scoperta o meglio un ritrovarmi con me stessa e con i valori in cui ho sempre creduto. Mi sono chiarita tantissimo l'idea del Perdono andando oltre la semplice giustificazione a chi è "autore" di dolore e malessere e vivendolo come purificazione da una rabbia nociva alla salute. Ho cominciato a vedere il Perdono come una grandissima capacità di amare sé stessi e gli altri, come quella trasformazione alchemica che ci permette di ritornare alla nostra natura gentile, accogliente e amorevole. Ho anche imparato ad ammirare il Perdono come una grande forma di determinazione, generata dalla trasformazione della rabbia da distruttiva a costruttiva.*

*Il percorso sul Perdono mi ha permesso di prendermi la responsabilità di ogni cosa che mi accade. Mi ha dato occhiali per vedere la realtà più nitida e meno filtrata dalle mie personali proiezioni.*

*Grazie al Perdono ho imparato a stare anche con le mie tristezze e i miei dolori, trovando il dono per me stessa anche dentro queste emozioni spesso odiate.*

*La stessa percezione della sofferenza, col Perdono, ha preso un'altra luce.*

*Ora la sofferenza è vissuta come più tenue e spesso come una alleata a ciò che la vita mi chiede di essere e di esplorare come nuova crescita.*

*Cosa ha portato il Perdono nella mia vita?*

*Maggiore: fiducia in me e nelle mie potenzialità, umiltà, integrità, unione con gli altri, empatia, capacità di discernere, pazienza, tolleranza, lungimiranza, chiarezza, determinazione, amore e accoglienza.*

*Quindi sono migliorate la qualità e profondità delle mie relazioni ma anche la mia capacità di dire no, di mettere limiti e di lasciar andare situazioni per me tossiche.*

*Nel mio lavoro da psicoterapeuta il Perdono mi ha donato maggiori strumenti a favore della consapevolezza, dell'espansione di coscienza e del proprio modo di essere sia miei che dei miei pazienti/utenti.*

*Posso dire che il percorso LDF sul Perdono mi ha metaforicamente fatto ritrovare il Potere Determinante e Protettivo di un Padre, l'Amore Misericordioso e Incondizionato di una Madre e la Gioia di Essere una Figlia in Costante Ricerca di sé e del mondo.*

*Ho riscoperto quella Famiglia Perfetta che ho dentro di me e che successivamente ho vissuto nella mia famiglia reale.*

*Con profonda gratitudine a Daniel Lumera e a tutti coloro che mi hanno saputo trasmettere la Luce Infinita del Dio Perdono.*

---

---

**Barbara**

*Life Designer in Forgiveness*

---

*Il corso del perdono mi ha riportato alla vita, ero in un momento in cui volevo rinunciare alla vita. La vita mi ha sentito, ho fatto una telefonata e l'universo mi ha inviato il corso del perdono. Ho lavorato intensamente, ho ritrovato la luce nella mia vita e ho affrontato consapevolmente e con profondo amore le difficoltà del momento: denuncia in tribunale del mio ex marito, avv. Questa esperienza, dove mi sono sentita in pericolo a motivo del mio ex-marito che ha usato violenza psicologica e tentato di farmi interdire, ho trovato la pace e la forza nel perdono. Ho perdonato tutto questo vissuto e trovato il dono nella situazione che stavo vivendo dove non potevo neanche vedere mio figlio grazie a quella forza, coraggio di andare avanti con determinazione. Ho insistito seguendo un'indicazione di Daniel: insisti insisti. Tana libera tutto. Oggi ho perdonato il maschile e ho un compagno, una relazione sana, ho liberato e purificato ogni cosa che creava dolore e conflitto e mi sono fidata della vita e mi sento vita, ringrazio la vita che mi ha aspettato ed accolto con amore. Grazie grazie grazie.*

**Luisa**

*Life Designer in Forgiveness*

---

*Il perdono mi ha insegnato ad amare le ombre quanto la luce ed a ritrovare in entrambe L'immagine di uno stesso volto: L'Amore. Un forte senso di umile rispetto verso ogni espressione di sè è emerso nel mio essere ed è così che la mia vita si è trasformata, da giudizi e paure, in accoglienza di tutto ciò che è. Grandissima gratitudine".*

**Elisa**

*Life Designer in Forgiveness*

---

*"Quando ho intrapreso il percorso LDF ero guidata da una ricerca inconsapevole di risoluzione di dolori profondi che hanno determinato alcune scelte della mia vita. Quei dolori che avevo allontanato e rinchiuso in stanze inaccessibili sono riemersi durante il percorso e grazie alle tecniche trasmesse ho potuto osservarli finalmente senza timore e senza giudizio. Con il perdono ho integrato quei dolori che sono diventati uno strumento di*

---



---

*consapevolezza. Oggi questo strumento mi aiuta anche a fare le mie scelte libera dai condizionamenti che ho avuto in passato. Perdonare è il primo atto d'amore verso me stessa"*

**Paola**

*Life Designer in Forgiveness*

---

*C'è stato un tempo in cui mi sono trovata a vivere in uno stato paludoso, inerte, di sabbie mobili che risucchiavano la mia esistenza giorno dopo giorno; più mi muovevo, più mi sentivo affondare. Il Perdono è la mano che mi ha soccorso, a cui mi sono aggrappata e che lentamente mi ha tirata fuori.*

*Il Perdono è la pioggia, incessante, che goccia a goccia ha lavato via quel fango che incrostava e rendeva faticoso ogni mio movimento. Il Perdono è la luce che ogni giorno fa germogliare in me la gratitudine per la vita.*

*È semplicemente l'atto d'amore più elevato che abbia mai rivolto a me stessa.*

**Giusi**

*Life Designer in Forgiveness*

— **Contatti** 📞

Siamo a tua disposizione.

Scrivici a [emiliaromagna@isforgiveness.it](mailto:emiliaromagna@isforgiveness.it) per fissare un appuntamento telefonico con gli organizzatori Mauro Paolinelli o Alessandra Celia

