



Scegli. Decidi. Realizzati

nel disegno consapevole della tua vita

con Daniel Lumera



I tre pilastri per disegnare la traiettoria
consapevole della tua vita

Teoria, Metodologia, Pratica

MODULO 1: Le tue prime quattro settimane in Academy

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

I tre pilastri nel disegno consapevole della tua vita	3
L'attitudine	3
Prima domanda nel disegno consapevole della tua vita	5
La capacità di succedere	6
Pratica di Consapevolezza: Sette Respiri	9
L'origine delle scelte	10
Pratica di Consapevolezza sul Perché delle Scelte che Compi	11
Domanda sul Come	15
La domanda più' importante: Prima parte	18
Seconda parte: Overview Effect	19
L'Augurio per ognuno di noi	21
Programma didattico esperienziale	24
INFO UTILI E CONTATTI	25

I tre pilastri nel disegno consapevole della tua vita

Se dovessi definirti i tre punti chiave del disegno consapevole della tua vita o se tu mi chiedessi da dove iniziare, ti direi che esistono tre concetti fondamentali che si traducono in tre azioni fondamentali per scoprire se la traiettoria della tua vita è veramente orientata verso quelle che sono le esigenze reali e autentiche presenti nel tuo essere.

Il primo pilastro del My Life Design nel disegno consapevole della tua vita

L'attitudine

Esiste una domanda che tutte le persone dovrebbero farsi per sapere se hanno davvero cominciato a vivere e la domanda è questa:

“Se stessi per morire, se mi mancasse poco tempo da vivere, due mesi, che cosa cambierei nella mia vita?”



Ci sono alcune persone che rispondendo a questa domanda si rendono conto che cambierebbero tutto, lascerebbero il proprio partner, cambierebbero lavoro, inizierebbero a fare tutto ciò che non hanno mai fatto, inizierebbero a viaggiare, ad esaudire i loro desideri. Ci sono altre persone invece che nel rispondere a questa domanda scoprono che non cambierebbero niente, niente di quello che fanno dovrebbe essere stravolto o cambiato, stanno facendo esattamente quello che farebbero fino all'ultimo istante della loro vita.

Questa è una risposta autentica.

Se scopri rispondendo a questa domanda che non cambieresti niente della tua vita, allora vuol dire che hai iniziato a vivere. Se invece faresti qualcosa di diverso con persone diverse, vuol dire che non hai ancora, che non stai vivendo, che non hai ancora iniziato a vivere.

Mi sono fatto per la prima volta questa domanda, cioè se stessi per morire, se avessi poco tempo, cosa cambierei della mia vita; l'ho fatta per la prima volta durante un viaggio di ritorno da Londra in Italia, dove ero finito tre volte durante la mia permanenza. Ero finito tre volte al pronto soccorso con delle crisi respiratorie e i medici con le lastre che mi avevano fatto non riuscivano ad interpretare cosa io avessi, ma sembrava qualcosa di molto preoccupante che non conoscendo bene la lingua non riuscivo a capire, a decifrare.

So solo che quando ho inviato quelle lastre in Italia, il medico italiano mi ha detto di prendere il primo aereo e tornare immediatamente.

Durante quel volo in aereo io ho iniziato a cercare di immaginare degli scenari, con il peggio in assoluto o con il meglio in assoluto.

"Se sto morendo, se ho una malattia importante, grave, terminale, che cosa cambio nella mia vita, che cosa faccio adesso?"



Questa la domanda e così è arrivata per la prima volta in modo consapevole la risposta autentica: *"Continuo a fare esattamente quello che sto facendo, con le stesse persone, non cambio niente"*

Ho avuto un'esperienza in quel volo di pace profondissima; la sensazione come se tutto fosse veramente al suo posto. La piena consapevolezza di fare esattamente quello che dovevo fare e che quello per cui vivo è quello per cui vivere e per cui morire. Quella sensazione di pace ha dato un senso alla mia vita, il senso che avevo nelle mie mani aperte, di quel vivere e di quel morire.

Ho capito in quel momento che questa è la domanda chiave nel disegno consapevole della propria vita per capire se abbiamo davvero, se hai davvero iniziato a vivere oppure se devi fare qualcosa per iniziare a vivere.

Quindi ciò che fa la differenza nel disegno consapevole della propria vita è la propria attitudine, l'attitudine nei confronti della vita e della morte, l'attitudine nei confronti di quello che facciamo e se realmente ciò che facciamo e le persone con cui stiamo rispondono a delle esigenze profonde del nostro essere.

Questo è un punto chiave, quindi il primo punto da comprendere, su cui meditare, per poter disegnare consapevolmente la propria vita, è relativo all'attitudine che abbiamo nei confronti dell'esistenza e nei confronti di noi stessi.



Prima domanda nel disegno consapevole della tua vita

Se stessi per morire, se mi mancasse poco tempo da vivere,
che cosa cambierei nella mia vita?

Il secondo pilastro del My Life Design nel disegno consapevole della tua vita

La capacità di succedere

Il secondo punto chiave nel My Life Design, nella traiettoria consapevole della nostra esistenza e nella capacità che abbiamo di disegnare consapevolmente la nostra vita, riguarda la capacità di succedere, di avvenire davvero.

Ci sono tante persone che avvengono, accadono, succedono consapevolmente solo nel momento della loro morte, nel momento in cui si rendono conto davvero del valore della vita e di cosa realmente conta nelle relazioni e nelle situazioni.



Una parte della mia vita è stata dedicata alle tematiche di accompagnamento al morente o di elaborazione di lutto, dolore e sofferenza e ho fatto diversi accompagnamenti al morente soprattutto di persone vicine, di amici molto cari e in quei frangenti mi sono reso conto che alcune di quelle persone hanno aspettato quelle particolari esperienze, così forti, così totalizzanti, per davvero dare un senso ai loro presenti, hanno iniziato ad accadere, a rendersi conto che stavano accadendo solo esclusivamente di fronte alla morte, cioè alla fine dell'esperienza della vita.

C'è una frase bellissima di Anthony de Mello che dice: **“La vita è quella cosa che ci succede mentre siamo impegnati a fare qualcos'altro”**.
(*ndr: questa frase in realtà è attribuita a John Lennon infatti si trova nella canzone Darling Boy che ha dedicato a suo figlio Sean nel 1980*).

Questa frase riassume perfettamente l'arte di accadere, di succedere nella tua vita, di essere presente, qualitativamente il protagonista di ciò che avviene.

La capacità di abitare le tue emozioni, sia che si tratti di un dolore molto grande o di un amore infinito, di abitare queste cose, di abitare le relazioni completamente, in maniera assoluta, totale, presente.

Questo dà profondità, dà qualità alla nostra vita, anche se stiamo attraversando un periodo di estrema difficoltà, anche se si tratta di una perdita o di una crisi, il fatto di succedere, di accadere pienamente, profondamente in quello che sta avvenendo, fa la differenza.

Fa la differenza perché abbiamo la capacità di trasformare veramente i problemi in risorse, in



opportunità, in combustibile per poter dire di aver davvero vissuto.

Il fatto di rendersi conto di stare accadendo non è scontato, non è banale; per poter far accadere delle cose nella nostra vita, per poter far succedere nella nostra vita ciò che intimamente vogliamo, abbiamo la necessità innanzitutto di saper accadere noi, di saper succedere a noi stessi, di essere presenti alla nostra presenza e al miracolo di ciò che siamo e di ciò che sta avvenendo.

La maggior parte delle persone vive anestetizzata rispetto a ciò che accade, vive le cose ma non è realmente presente, non è realmente consapevole di stare accadendo, mentre tutto... le situazioni, le relazioni, le emozioni, i pensieri scorrono al nostro interno.

Il punto cardine per poter disegnare una traiettoria consapevole della propria vita risiede proprio nella capacità di accadere, di saper succedere consapevolmente.

Questa è una qualità fondamentale e un'abilità fondamentale su cui poi poter costruire tutto il disegno, tutte le scelte, le decisioni, le situazioni, le relazioni che andiamo a vivere.

Quindi la sfida per poter imparare a disegnare, a pianificare un disegno di vita consapevole : quella di saper succedere.

Pratica di Consapevolezza: Sette Respiri

C'è un esercizio molto semplice, ma altrettanto efficace per iniziare a succedere nella tua vita e consiste nel fermarsi per 3 volte durante il giorno.

PASSO 1: Imposta 3 sveglie ad orari casuali durante il giorno per 7 giorni variando anche gli orari da un giorno all'altro. Puoi anche chiedere ad un amico o familiare di impostarle per te in modo da non sapere a che ora suonerà la sveglia.

PASSO 2: Quando la sveglia suona fermati completamente ed entra in uno stato di ascolto profondo interno.

PASSO 3: Fai sette respiri.

PASSO 4: In ognuno di questi respiri che saranno sempre più profondi, rilassati e sempre più consapevoli, inspirando ripeti mentalmente questa affermazione: "**io sono esattamente qui**" oppure "**io accado esattamente qui**".

LA TUA PRESENZA NEL RESPIRO: Ad ogni respiro esplora questa affermazione rendendola sempre più consapevole e potente dentro di te in modo da trasformarla attraverso la respirazione in un "sentire" e dal sentire trasformarla in un "essere".

Il terzo pilastro del My Life Design nel disegno consapevole della tua vita.

L'origine delle scelte

Il terzo punto chiave del My Life Design, del disegno consapevole della nostra vita riguarda le scelte e le decisioni. Prima di tutto dobbiamo fare una distinzione netta tra scegliere e decidere.

Noi scegliamo di mangiare e decidiamo cosa mangiare, noi scegliamo di uscire e decidiamo dove andare, noi scegliamo di cenare al ristorante e decidiamo in quale ristorante cenare, cioè la decisione rende specifica e operativa la scelta.

Per poter orientare consapevolmente la traiettoria della nostra vita, dobbiamo imparare a saper scegliere e a saper decidere.

Ci sono **quattro domande chiave** che dobbiamo porci per comprendere come scegliere, per comprendere la qualità della nostra scelta e le conseguenze che la nostra scelta avrà.

1. La prima domanda è “Perché?”

Perché dobbiamo scegliere qualcosa, qual è il perché profondo della nostra scelta e dobbiamo essere abili a rispondere autenticamente a questo perché.

Nella maggior parte delle cose che facciamo c'è una dinamica di convenienza, anche nell'ammalarci, anche nell'aver la febbre.

Pratica di Consapevolezza sul Perché delle Scelte che Compi

Quando hai la febbre ad esempio prova a fare una lista in un foglio, in una colonna elenca i vantaggi e in un'altra colonna gli svantaggi dell'aver la febbre ad esempio che stai male, che non puoi uscire, che devi stare fermo, che ti fanno male le gambe e così via..

E i vantaggi quali sono? I vantaggi ad esempio potrebbero essere che non devi andare al lavoro, che puoi riposare, o che puoi essere coccolato, che puoi avere tante attenzioni, che puoi guardarti la televisione quando vuoi, anche i vantaggi più banali.

Scegli una situazione, abitudine, comportamento ciclico che manifesti nella tua vita che vorresti interrompere o che sta ostacolando la scelta che vuoi compiere. Fai una lista e dividila in due colonne "Vantaggi" e "Svantaggi". Nota se i vantaggi superano notevolmente gli svantaggi. In questo caso quella condizione per te sarà sicuramente una scelta migliore e quindi tenderai a non uscire da quella scelta, oppure ad ammalarti per poter riposare.

Quindi il perché delle nostre scelte è qualcosa di molto importante, non tanto il perché, quanto il comprendere perché scegliamo ciò che abbiamo scelto.

2. Il secondo punto riguarda invece il “cosa” scegliamo

Per tantissime persone, anzi per la maggior parte delle persone il comprendere cosa si sceglie, scelgo questo al posto di quello, scelgo qualitativamente questo, il cosa scegliamo, rappresenta una bussola importante per orientare scelte e decisioni.

La maggior parte della pubblicità al giorno d’oggi ci suggerisce cosa scegliere, ci suggerisce anche il perché, ma soprattutto cosa, ci indica un prodotto.

Difficilmente il cosa in sé per sé e’ il punto, quello che conta di più’ e’ “cosa quell’oggetto, quel luogo, quel prodotto” rappresenta per te.

3. Nelle nostre scelte e nelle nostre decisioni conta poi la terza domanda che dobbiamo farci e cioè “come” scegliamo.



E la maggior parte delle persone non si rende conto dell'importanza del come. Il come è molto più importante del cosa ed è molto più importante del perché.

Perché dal "COME" dipende la maggior parte delle conseguenze di quello che facciamo.

Durante una cena in un ristorante a Barcellona che si chiama Dans le Noir, cioè dentro il nero - un ristorante gestito da non vedenti, - si propone un'esperienza culinaria gustativa, un viaggio nel gusto molto particolare, perché si entra dentro una cortina e al buio, dove gli occhi non possono adattarsi, tu devi sederti condotto da un non vedente, quindi entri nel loro mondo, si invertono i ruoli, diventi completamente dipendente da lui, perché non sai orientarti, non sai cosa ti porteranno, puoi solo scegliere se il menù è vegetariano o se il menù è fatto di carne e pesce, poi ti siedi e alla fine dell'esperienza devi indovinare cosa hai mangiato.

È un'esperienza molto forte, alcune persone hanno degli attacchi di panico, perché non riescono ad adattarsi all'assenza totale del senso della vista.

Di quell'esperienza ciò che mi ricordo più profondamente, ciò che mi ha colpito che mi ha segnato di più è stato il mio dialogo con il caposala non vedente.

Durante quella conversazione lui mi ha raccontato che organizzavano delle serate di degustazione di vini ed è in quelle serate che la maggior parte delle persone scoprono che il loro vino preferito non è la loro scelta primaria e anzi non gli piace proprio a volte.



Questo dice moltissimo sul come scegliamo, sull'influenza dei sensi rispetto alla nostra scelta, dell'etichetta, del prezzo o dei nostri preconcetti, delle idee che abbiamo.

Tuttavia la parte più potente, profonda e stimolante della nostra conversazione è arrivata quando lui mi ha raccontato di come ha scelto e sceglie di solito le sue relazioni, ma soprattutto di come ha scelto il partner, cioè la sua fidanzata.

Nel suo racconto mi ha svelato che nella scelta di una partner, *nella sua scelta di vita della partner*, cioè della persona che lo avrebbe accompagnato dalla vita alla morte nel disegno consapevole della sua vita, lui è capace di riconoscere quella "giusta" da una sensazione che parte dal plesso solare interno.

Quando incontra una persona è attraverso quella sensazione orienta le sue scelte e le sue decisioni.

Se quella sensazione è profonda lui sa che quella persona non si ferma alle apparenze, che anche quando lui starà male, quando la bellezza del corpo che lui non può vedere... ma la bellezza dovuta alle forme o alla convenienza verrà meno, quella persona rimarrà al suo fianco, anche nel dolore, anche nella solitudine, anche nella perdita.

Lui sceglie le amicizie, sceglie le relazioni di coppia in base a quella sensazione, in base a come il suo corpo si comporta.

Domanda sul Come

E' importante comprendere come scegliamo e la domanda è:

“Sai e sei in grado di ascoltare, di sentire come il tuo corpo sceglie, quali sono le sensazioni che orientano le tue scelte?”

Sapere come scegliamo, attraverso quali sensazioni, attraverso quali percezioni scegliamo e il come avviene il nostro processo decisionale, il nostro processo di scelta, fa la differenza. Quindi imparare ad ascoltare il proprio corpo per scegliere e decidere è un esercizio fondamentale.

Riconoscere, fare una lista ad esempio di scelte e di decisioni prese, evidenziare quelle che hanno avuto successo, quelle che sono andate bene e cercare di ricordare rivivendo il momento in cui si è scelto, quali sono i segnali e le sensazioni profonde che il nostro corpo ci ha dato.

Ogni volta che compi una scelta e prendi una decisione porta consapevolezza ai segnali e alle sensazioni profonde che il corpo ti trasmette.

A partire da lì isola la sensazione che ti indica, che ti fa intuire la scelta corretta.

Le prime tre domande: perché scelgo, cosa scelgo, come scelgo sono il preludio in realtà all'ultima domanda che è la domanda chiave per orientare le scelte e le decisioni in un disegno consapevole di vita.

Ogni nostra scelta, ogni decisione che prendiamo orienterà altre scelte, altre decisioni e creerà situazioni, relazioni, percezioni, vissuti ed è importantissimo per tracciare una traiettoria consapevole della propria vita, comprendere le meccaniche di questo scegliere, di questo decidere, ma soprattutto **comprendere il ruolo della consapevolezza nel processo di scegliere e nel processo di decidere.**

4. L'ultima domanda che dobbiamo compiere, che dobbiamo farci prima di scegliere e di decidere è: "CHI", cioè quale parte di me sta attuando questa scelta e sta prendendo questa decisione.

Il chi ci fa capire anche a quali esigenze noi stiamo rispondendo, stiamo nutrendo. Ad esempio per capire chi sceglie dovresti chiederti :

“Quale parte di me ha l’esigenza di compiere questa scelta o questa decisione?”:

.. un bambino abbandonato? Un adulto frustrato? Una donna sola? Una persona che sente di avere successo? Un ego che ha bisogno di affermarsi?..

Cioè quale aspetto della tua personalità, della tua individualità, dei personaggi che tu rappresenti determina quella scelta. A quali esigenze risponde quella scelta. Scegliere come un bambino impaurito o scegliere come un adulto sicuro di sé o come un adulto che si sente solo o scegliere attraverso una persona che ha delle grandi paure o delle grandi esigenze, influenza notevolmente la nostra scelta.

Ad esempio io potrei scegliere di fare un viaggio perché quel viaggio rappresenta una libertà di cui ho bisogno, oppure rappresenta valore, potrei scegliere quel viaggio come Daniel, potrei scegliere quel viaggio come uomo, potrei scegliere quel viaggio come essere umano, potrei scegliere quel viaggio come Essere, potrei scegliere quel viaggio come un bambino che ha bisogno di ricevere un regalo o attenzioni, potrei scegliere quel viaggio come un adulto che ha bisogno di rompere gli schemi...

Allora il nostro livello di identità influenza le nostre scelte e prima di scegliere, di decidere dobbiamo innanzitutto chiarire chi, quale parte di noi sta compiendo quella scelta, quella decisione e quali sono le esigenze profonde che stiamo rispettando, che vogliamo soddisfare.

La domanda “chi?” è la più importante perché ci fa capire quale parte di noi stiamo celebrando in questa vita e soprattutto in quale direzione faremo esprimere quella parte di noi.



La domanda più importante: Prima parte

Considera la tua scelta e chiediti :

- Quale parte di me ha l'esigenza di compiere questa scelta o questa decisione?
- Quale aspetto della mia personalità, della mia individualità, dei "personaggi" che rappresento sta determinando quella scelta?
- A quali esigenze risponde quella scelta?

Scrivi in un foglio la risposta a queste domande.

Scegliere come un bambino impaurito, scegliere come un adulto sicuro di sé o come un adulto che si sente solo, scegliere attraverso una persona che ha delle grandi paure o delle grandi esigenze, influenza notevolmente la nostra scelta.

Seconda parte: Overview Effect

Proviamo a fare un esperimento. Espandiamo gradualmente il nostro senso di identità e vediamo cosa cambia nelle scelte, nelle decisioni e nella prospettiva attraverso cui osserviamo il mondo e noi stessi. Esistono molteplici livelli di identità. Immaginiamo di applicare l'*overview effect* attraverso un semplice esercizio di defocalizzazione interiore. Consideriamo dunque una scelta e osserviamola attraverso diversi livelli di identità, sempre più ampi e impersonali.

Osservalo attraverso la prospettiva della tua identità personale più stretta: la tua personalità e il tuo ego storico. Prima di essere una personalità il tuo senso di identità appartiene alla categoria superiore di uomo/donna. Ti accorgeresti, se osservassi la medesima scelta da questo ordine di grandezza più ampio, che potrebbero cambiare alcune priorità, considerazioni, esigenze. Puoi applicare questo esperimento anche ad un problema e osservare come cambia la tua prospettiva.

1. IO SONO... (TUO NOME)
Come consideri la tua scelta da questo livello di identità?
2. IO SONO UN UOMO/DONNA
Come consideri la tua scelta da questo livello di identità?
3. IO SONO UN ESSERE UMANO
Come consideri il problema da questo livello di identità?
4. IO SONO UN ESSERE
Come consideri il problema da questo livello di identità?
5. IO SONO VITA
Come consideri il problema da questo livello di identità?

A queste prime quattro domande perché, cosa, come e chi c'è un'ultima riflessione che bisogna sempre fare:

“Con quali conseguenze?”

Con quali conseguenze è l'ultima riflessione che dovrebbe orientare tutte le scelte e le decisioni; ed è attraverso questo viaggio nella consapevolezza che possiamo iniziare dalle piccole scelte, dalle piccole decisioni quotidiane a disegnare un'opera d'arte nella traiettoria consapevole della nostra vita.

Ed è la scelta per me personalmente di questo percorso, la scelta di vivere consapevolmente e di sbagliare consapevolmente che ha fatto la differenza; che ha dato profondità, qualità ad ogni esperienza che faccio, anche le più dolorose, anche le più appaganti, le più soddisfacenti.

L'Augurio per ognuno di noi

È per questo che ognuno di noi dovrebbe imparare profondamente, realmente e autenticamente a scegliere ed assumersi la responsabilità delle proprie scelte senza scaricarla all'esterno, senza dire *“ho fatto questo perché tu mi hai detto, ho fatto questo perché tu mi hai consigliato”*.

Assumersi profondamente la responsabilità del proprio processo decisionale, delle proprie scelte e delle proprie decisioni, senza scaricare la responsabilità della propria vita all'esterno, orientando la propria vita in una traiettoria che realmente generi un impatto dentro di sé' nelle proprie relazioni e nel processo di evoluzione collettivo.



*Così nasce il My Life Design ed è così che ti
voglio accompagnare nel viaggio del disegno
consapevole della tua vita.*

Grazie per la tua presenza qui,

Daniel Lumera





Gli avvenimenti che viviamo su questo pianeta sono
creati a partire dal nostro intimo sentire.
È lì che dobbiamo guarire.
È lì che abbiamo il dovere di essere felici.
Lo dobbiamo alle persone che amiamo ma anche a
quelle che odiamo.
Lo dobbiamo a noi stessi e alla vita.
La responsabilità verso le generazioni future
ha inizio da ciò che coltiviamo nel nostro sentire, nei
pensieri e nelle emozioni.
Ora possiamo iniziare a ricostruire dall'intimità del nostro
cuore.
Nel disegno consapevole della nostra vita,

Daniel Lumera

MyLifeDesign
Academy

MyLifeDesign
Academy

Programma didattico esperienziale
My Life Design Academy

SETTIMANA	MODULO	PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA
Settimana 0	ATTITUDINE	LA PRIMA DOMANDA
Settimana 1	CAPACITÀ DI SUCCEDERE	SETTE RESPIRI
Settimana 2	L'ORIGINE DELLE TUE SCELTE	IL PERCHÉ' DELLE TUE SCELTE
Settimana 3		COME SCEGLI
Settimana 4		CHI SCEGLIE
RISORSA EXTRA	TRACCIA DI PURIFICAZIONE	

INFO UTILI E CONTATTI

CONTATTI & ASSISTENZA	<p>Per qualsiasi cosa siamo a disposizione ai seguenti recapiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - email info@mylifedesign.com (attiva 7 giorni su 7) - via whatsapp o chiamata al nostro community angel Claudio: +39 327 799 8103 - Puoi condividere i tuoi commenti e feedback sotto ogni video nella tua area riservata
COMMUNITY FACEBOOK	<p>Unisciti alla Community facebook per scambiare idee e crescere insieme ad oltre 800 ricercatori che come te hanno scelto di intraprendere questo straordinario percorso.</p> <p>Entra direttamente qui: https://manychat.com/l3/DanielLumeraOfficial</p> <p>Se hai difficoltà tecniche puoi entrare qui: https://www.facebook.com/groups/mylifedesignacademy/</p>
MODULI EXTRA (INCLUSI CON IL PERCORSO ACADEMY)	<ul style="list-style-type: none"> - Alimenti-Amo: I ricercatori Academy possono integrare il percorso con un modulo extra gratuito, incluso con l'abbonamento Academy, che vede la partecipazione del Dott. Franco Berrino e della Chef Paola Castellani. Per accedere https://corsi.mylifedesign.online/courses/enrolled/1069428 - Consapevolezza in Pratica: Ogni mese dei percorsi di consapevolezza per praticare le tecniche ed essere insieme oltre le distanze. Per accedere https://corsi.mylifedesign.online/courses/960235/lectures/17808541
MENTORING MENSILI	<p>Insieme a Daniel Lumera e le Life Designer Esperte esploriamo ed approfondiamo ogni mese un modulo grazie a dei mentoring di gruppo. Una splendida occasione per rispondere in diretta alle domande e consolidare le pratiche. Qui il calendario sempre aggiornato https://corsi.mylifedesign.online/courses/294206/lectures/11638645</p>
FACILITAZIONI & MASTERCLASS / EVENTI PREZENZIALI	<p>I ricercatori Academy hanno diritto ad una facilitazione che varia dal 10 al 15% sugli eventi prezenziali e fino al 50% sulle masterclass di Approfondimento. Per ottenere lo sconto basta scrivere a info@mylifedesign.com</p>
PERCORSI PARALLELI PREZENZIALI	<p>Di seguito i principali percorsi prezenziali ai quali i ricercatori Academy possono accedere con delle speciali facilitazioni</p>



	<ul style="list-style-type: none">- Il Filo d'Oro è il percorso adatto per chi vuole entrare in profondità con un percorso di 4 anni dove si vanno a studiare e sperimentare i 4 talenti. Tutti i dettagli su www.ilfilodoro.online- Scuola Internazionale del Perdono Un percorso completo ed integrato con Daniel Lumera ed i master ISF strutturato in 4 incontri di 3 giorni l'uno ed articolato in oltre 10 tecniche per promuovere un nuovo paradigma di perdono per guarire relazioni, emozioni, corpo e anima. In partenza in Veneto, Puglia e Sardegna – scrivi a info@mylifedesign.com per maggiori info- Accademia dei Codici In questo percorso formativo viene trasmessa la metodologia per trasformare il proprio sistema cognitivo e percettivo e migliorare profondamente la qualità della propria vita incidendo su ciò che definiamo “realtà” sotto molteplici aspetti come: la capacità di essere felici, le capacità percettive, cognitive e comportamentali, le relazioni, la gestione dei conflitti, etc. In partenza in Lombardia – scrivi a info@mylifedesign.com per maggiori info
--	---