

## PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso di studio **"Abilità della persona - LA MENTE"** è stato ideato da Silvano Brunelli e viene condotto con la licenza del Centro Studi Podresca. Il percorso si svolge in sei incontri di due giorni per un totale di 96 ore di attività. Ciascun appuntamento prevede lezioni, esercizi di comunicazione, condivisioni in gruppo, percorsi applicativi e sviluppo di progetti personalizzati.

### 1. Acquisire la tecnica

**11 e 12 febbraio 2012, Netro (BI)**

Studio delle impressioni mentali; come vengono registrate e fissate. Acquisizione della tecnica per dissolvere le impressioni indesiderate.

### 2. Le strutture limitanti

**10 e 11 marzo 2012, Netro (BI)**

Applicazione della tecnica per pulire le credenze limitanti depositate negli strati della mente reattiva e inconscia.

### 3. Il nucleo della mente reattiva

**14 e 15 aprile 2012, Netro (BI)**

Indagine sulla prima interpretazione di se stessi; scoperta del suo effetto condizionante e dei passi per superarlo.

### 4. I problemi cronici

**12 e 13 maggio 2012, Netro (BI)**

Dopo aver focalizzato le difficoltà presenti da anni, queste possono essere abbandonate per dare spazio a nuovi progetti.

### 5. I fini della vita

**9 e 10 giugno 2012, Netro (BI)**

L'analisi delle fasi esistenziali, dei loro scopi, dei diversi stili di vita, creano il contesto ideale per fare il punto della situazione e maturare una nuova chiarezza sulle mete da perseguire.

### 6. La mente e la consapevolezza

**7 e 8 luglio 2012, Netro (BI)**

Un'esplorazione della purezza dell'attenzione, la base di tutte le abilità ed un viaggio dalla mente alla consapevolezza.

## BIBLIOGRAFIA

Scoprire chi sono io  
La teoria dell'essere vol. I - II  
La mente reattiva  
Rivoluzione nell'invisibile  
Volontà creativa  
La comunicazione  
La relazione di coppia  
Educare con amore e fermezza  
L'arte di educare  
I fondamenti della vita

*I libri sono pubblicati da:*

**Podresca Edizioni**

Segreteria: 0432.713319

dal Lunedì al venerdì ore 9 -17

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

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Rosa Bosso Calvetti

Tel. 015 660287

Cell. 339 4376810

[bossorosa@gmail.com](mailto:bossorosa@gmail.com)

Grafico e Stampa: Tipografia Pellegrini (Carcio, Udine)

copyright e licenza  
CENTRO STUDI PODRESCA

innovazione nelle abilità umane

CORSO DI STUDIO

Rosa Bosso Calvetti



i pensieri  
che cambiano  
le azioni

## Perché Studiare la Mente?

Crescere come persona è la motivazione migliore per studiare la mente. Nel corso della vita, si possono acquisire numerose informazioni e capacità. Tra tante opportunità, conoscere la mente rappresenta un traguardo fondamentale, che influisce in modo diretto e consistente sulla qualità della vita.

La personalità umana è l'insieme di abilità, maturate con la formazione, e può essere concepita come la somma di due componenti: il modo in cui noi riceviamo le esperienze, il modo in cui ci esprimiamo e rispondiamo alle esperienze.

Ognuno ha un ampio spettro di possibilità; può ricevere gli eventi della quotidianità e rispondere in modo adeguato con risultati positivi. Oppure può interpretare i fatti con una logica distruttiva, può reagire negativamente, provocando conflitti, perdite e delusioni. Il successo ed il fallimento derivano dal modo in cui le esperienze sono ricevute ed elaborate sul piano umano. La completezza e la raffinatezza delle capacità conseguite trasformano i



vissuti d'ogni giorno in passi di crescita oppure in gradini verso la decadenza. Crescere come persona è impegnativo, ma è di immenso valore. Ci consente di vivere il presente guardando lontano. Ci insegna a camminare nell'esistenza, non solo per conquistare qualcosa nel mondo, ma anche per conquistare qualcosa di noi stessi.

## La Motivazione alla Crescita

Il primo passo di questo viaggio è la motivazione personale. Con essa possiamo comprendere e superare i nostri limiti, possiamo concepire e realizzare i fini della vita, un'intensa avventura che risponde al bisogno di essere persone migliori e felici.

In una giornata appaiono innumerevoli vissuti: ottenere un risultato, commettere un errore, ricevere un dono, perdere un'occasione, affermare un valore... La mente elabora ogni singolo evento e formula interpretazioni sugli altri, sulla vita e anche su se stessi.

Una complessa sequenza di processi mentali si conclude con un esito, capace di incrementare la qualità della vita oppure di ridurla. Il risultato dipende dal modo in cui la mente registra le impressioni e da come le dissolve; così un pensiero diventa un semplice ricordo oppure un doloroso condizionamento.

La mente è un utile strumento per procedere nella vita ma può essere una barriera che ostacola ogni



tentativo di progresso...perché allora ignorare la sua natura e il suo funzionamento?

Pulire la mente dai sentimenti negativi crea lo spazio per costruire qualcosa di nuovo, riuscire ad identificare e dissolvere i limiti interiori rende possibile quello che prima era irrealizzabile: trasformare i problemi in progetti!

## I Fini della Vita

Nel corso di studio vengono applicati precisi schemi di lavoro efficacissimi per acquisire queste abilità. Numerosi automatismi e rigidità si dissolvono, mentre affiorano inedite abilità di espressione e di interazione con gli altri.

Abbandonare i dati errati e le false interpretazioni ci libera da pesi inutili. Impegnarsi attivamente per "pulire" i rapporti con le persone a noi più care significa dare una nuova chance alle esperienze da vivere insieme. Si rimane allora affascinati da quanto il mondo possa cambiare, trasformando solo il nostro sguardo.

Dopo aver appreso come demolire gli impedimenti della mente il corso di studio affronterà l'importante tema dei fini della vita: chiarire e definire la nostra direzione, concepire delle mete per dirigere le nostre azioni e la nostra attenzione fino a realizzarle e così essere costruttori della nostra vita.



Attraversando numerosi cicli di crescita, la persona scopre che l'essere umano oltre ad avere una mente pensante è anche un individuo consapevole.

Conoscere la mente significa, anche, conoscere i suoi confini per poi varcarli, così da sperimentare un'inedita consapevolezza di sé.