

Phyllis Krystal Metodo®



per essere semplicemente autentici!

Questo metodo è stato creato da Phyllis Krystal, psicoterapeuta inglese. Questa signora, ormai 97enne vive in Svizzera e diffonde ancora il suo sapere attraverso seminari in tutto il mondo.

Il metodo offre la possibilità per liberarsi da tutte le varie forme di falsa sicurezza, per diventare una persona indipendente e completa, capace di affidarsi esclusivamente alla propria Fonte Interiore di certezza e saggezza. Questa Fonte Interiore è disponibile a chiunque ne cerchi l'aiuto.

Ognuno di noi è collegato ad Essa dall'inizio della sua vita, però non si riceve nessun insegnamento su come mantenere questo contatto.

Questa tecnica può aiutare i bambini a conservare il contatto con la Fonte Interiore ed integrarlo nella loro vita. A volte quando i bambini sperimentano questi esercizi, esprimono di conoscere già questa Fonte.

Nella pubertà questo metodo può essere un forte sostegno per affrontare più facilmente questo delicato passaggio della propria vita. I ragazzi vivono più semplicemente il difficile percorso della separazione interiore dai genitori. Spesso le relazioni migliorano e diminuiscono le situazioni conflittuali.

Alle persone adulte serve per liberarsi dalle varie forme di controllo (persone, tabù sociali e culturali, atteggiamenti quali ansie, insicurezze etc.) che limitano la vita e l'espressione di se stessi.

Il metodo è sorprendentemente semplice da applicare. Si pratica in stato di veglia attraverso simboli specifici. L'esercitazione in gruppo ne amplifica l'effetto.

Sono molte le testimonianze di persone che, attraverso la pratica di questa tecnica, hanno trasformato la propria vita e le proprie relazioni.



Manfred Hoffer, tedesco, nato nel 1954, laureato in Germanistica e scienze dello Sport, insegnante liceale dal 1981 al 1995 in Germania, vive in Italia dal 2008 (Varese). Istruito personalmente da Phyllis Krystal, tiene seminari di crescita personale.