

Liberarsi dai vincoli

Che cosa rende così difficile portare alla luce quello che talvolta abbiamo intuito essere il nostro io più vero?

Senza saperlo, siamo noi a porre dei limiti alla nostra vita. Non solo rispondiamo a situazioni difficili secondo schemi già sperimentati in passato: ma è questo nostro atteggiamento ad alimentare il ripetersi delle medesime esperienze. È un circolo vizioso di cui siamo vittime e artefici al tempo stesso. Ed è qui che si generano quei vincoli che controllano e condizionano la nostra esistenza. Sciogliere questi vincoli significa rimuovere quei sedimenti sotto i quali si cela la personalità di ciascuno.

Metodo

La ricercatrice inglese Phyllis Krystal ha elaborato un modo per raggiungere questo obiettivo. Non è una terapia ma di uno strumento efficace che conduce alla libertà interiore ed esteriore. Il metodo si avvale di simboli e immagini che permettono di entrare in relazione con la nostra identità più autentica (Alta Consapevolezza). Potrai così scoprire e davvero esprimere il tuo essere unico.

Cambiamento duratorio

Ciò che propongo non è un generico sentirsi meglio, ma un aiuto concreto in casi di problemi concreti. Ecco alcune situazioni su cui molte persone mi hanno chiesto aiuto:

- *Mi sento mobbizzato*
- *Non trovo mai la giusta collocazione professionale*
- *Stringo relazioni che finiscono col riproporre le medesime problematiche*
- *Mi sento condizionato dai miei genitori o dal/la compagno/a*
- *Voglio liberarmi da una dipendenza (alcol, droga, sesso, cibo...)*
- *Ho grandi difficoltà nel prendere decisioni*
- *Ho subito maltrattamenti o abusi sessuali*
- *Temo i cambiamenti*

Ognuna di queste persone ha potuto trovare la soluzione a questi problemi, ripartendo verso un'esistenza più libera, autentica e realizzata.

