



**HeArt Counseling**

ricerca neuropsicosomatica  
Milano - Roma - Lugano - Genève

Diventa ciò di cui hai paura.



[www.heart-counseling.com](http://www.heart-counseling.com)

Lugano - Milano - Zurigo - Roma

@heart\_counseling

Hai bisogno  
di HeArt.

Solo che  
ancora non  
lo sai.

“La repressione della nostra  
autenticità, della nostra  
energia vitale e delle emozioni  
sono ormai „normalizzate“ fin  
dalla nostra infanzia, ma  
portano le persone ad  
irrigidire la propria identità, la  
propria espressione e inibire  
la propria forza vitale .”

C. Jung, A. Lowen, W. Reich



# La Connessione Mente-Corpo al Tuo Servizio



\* Scopri di più sulla  
Neuropsicosomatica PNEI

HeArt è un percorso di crescita che unisce counseling PMP PNEI\*, workshop e gruppi esperienziali. Lavora sulla connessione tra corpo, emozioni e pensieri per aiutarti a:

- Sciogliere blocchi emotivi e fisici
- Liberare tensioni croniche e stress
- Riscoprire la tua energia vitale e focus

# Un viaggio trasformativo in 5 tappe

Un programma accreditato dal MIUR e sostenuto dall'UNESCO che unisce:

- Benessere psicofisico
- Relazioni e intelligenza emotiva
- Consapevolezza globale e sostenibilità

Grazie al Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)

**Modulo 0  
(Punto Zero)**  
1 x 3h  
Single

*Esperienza intensiva propedeutica al Progetto Gaia offre un primo assaggio del lavoro neuropsicosomatico*

**Modulo 1**  
3x1h30  
Weekly

*Sperimentare la consapevolezza interiore e le tensioni da stress*

**Modulo 2**  
3x1h30  
Weekly

*Consapevolezza corporea, gestione dello stress, dell'aggressività e rilassamento*

**Modulo 3**  
3x1h30  
Weekly

*Consapevolezza dei blocchi e intelligenza emotiva 3 Sabati consecutivi*

**Modulo 4**  
3x1h30  
Weekly

*Consapevolezza del campo elettromagnetico, della sostenibilità e Cittadinanza Globale*



# HeArt, in poche parole



## **Armonia Corporea**

*Libera le tensioni psicosomatiche per un'espressione autentica e affascinante, riflettendo un volto e un corpo armoniosi.*



## **Armonia Vocale**

*Limita le tensioni e scopri una voce piena, avvolgente e autentica, connessa alla tua parte intima, capace di emozionare e coinvolgere.*

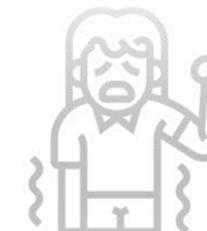


## **Chiarezza Mentale**

*Abbandona l'eccesso noradrenalinico per connetterti profondamente al tuo essere. Autostima, creatività, progettazione, concentrazione, consapevolezza saranno a tua portata di mano.*

## **Libera la tua energia bloccata**

*Uno spazio per essere, fare ed esprimere ciò che non ti sei più permesso e integra i Blocchi Psicosomatici derivati dalle esperienze infantili e adolescenziali.*

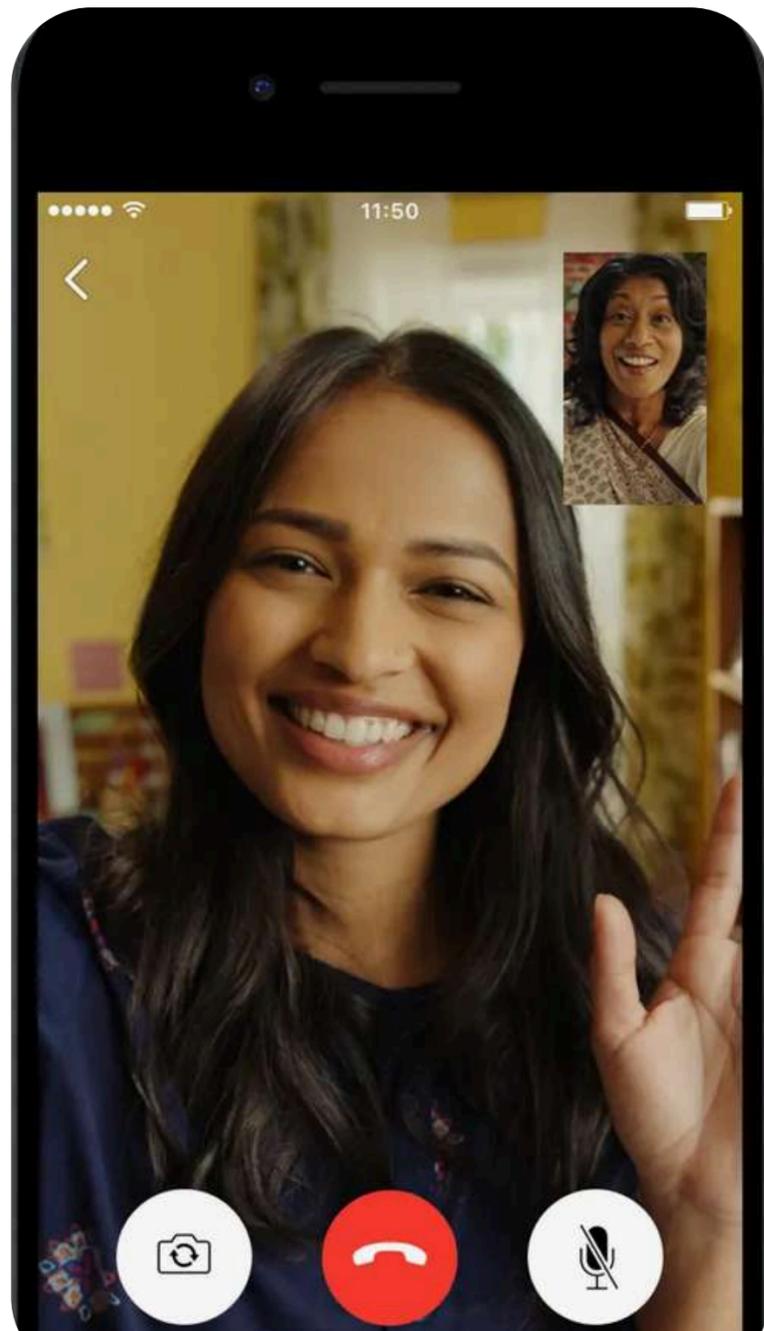


## **Campo Elettromagnetico**

*Hai un campo elettromagnetico che ti circonda. Con i lavori di energetica aumentane l'armonia e la coerenza, raggiungendo una relazione più empatica e potente con ciò che ti circonda.*

# HeArt Connection

3 Pratiche settimanali online



**Domenica**

**Aperto a tutti**

**dalle 12:00 alle 12:50**

**Martedì**

**Disponibili per gli  
associati**

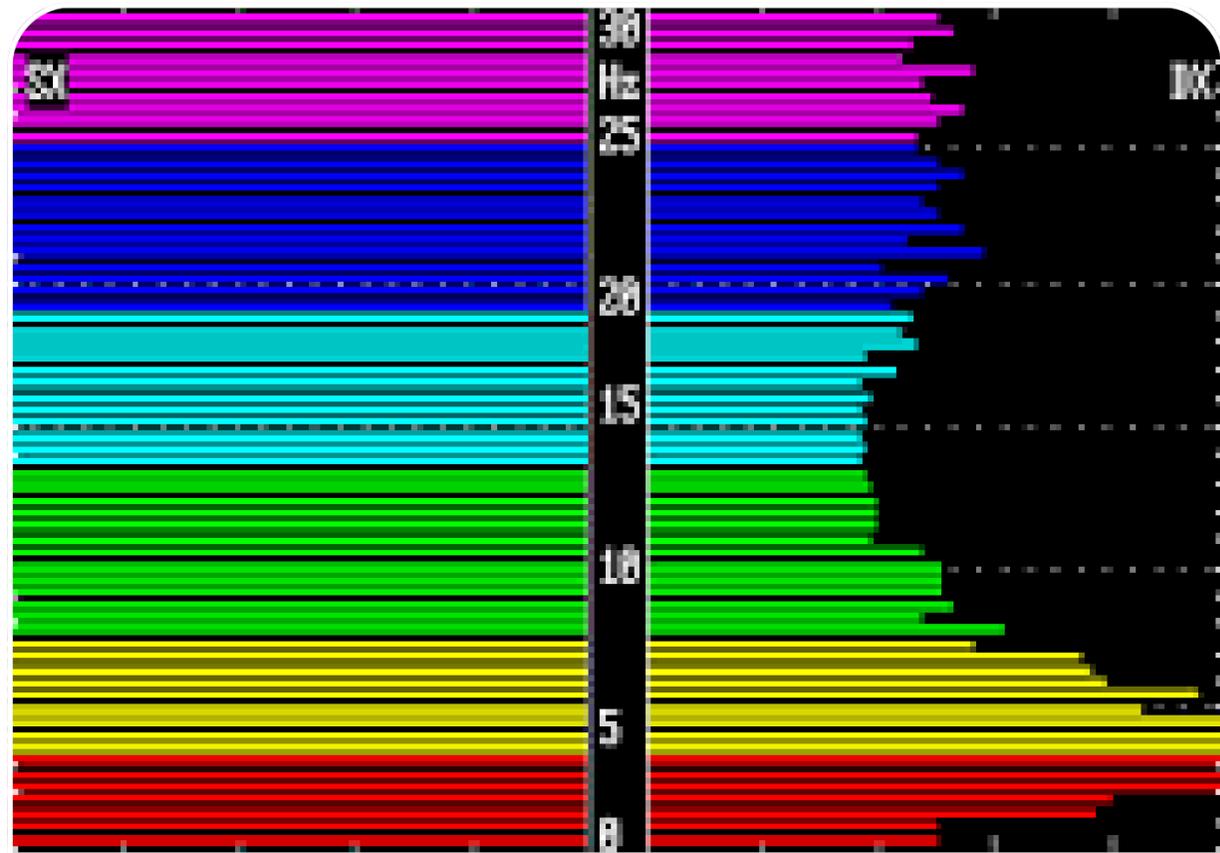
**Dalle 21:00 alle 21:50**

**Venerdì**

**Riservato  
Counseling/Residenziali**

**Dalle 07:00 alle 07:50**

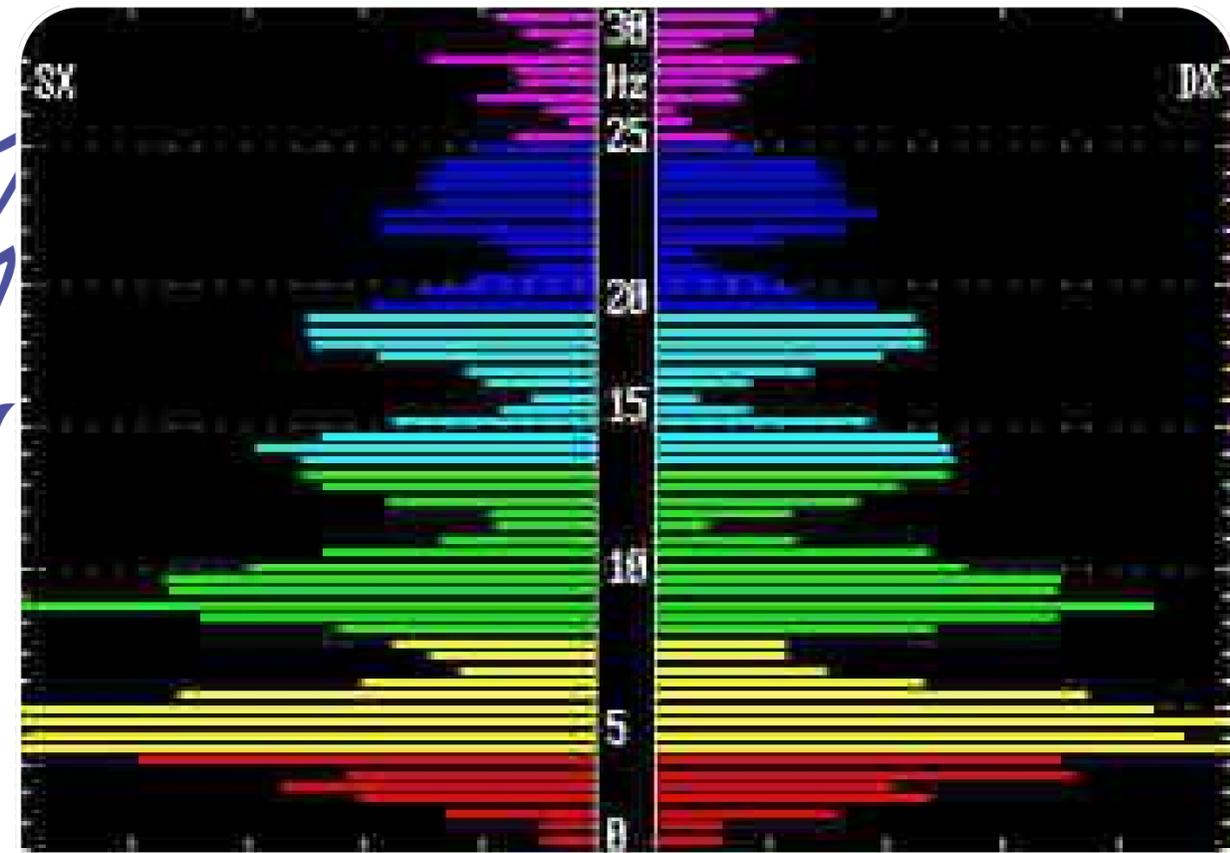
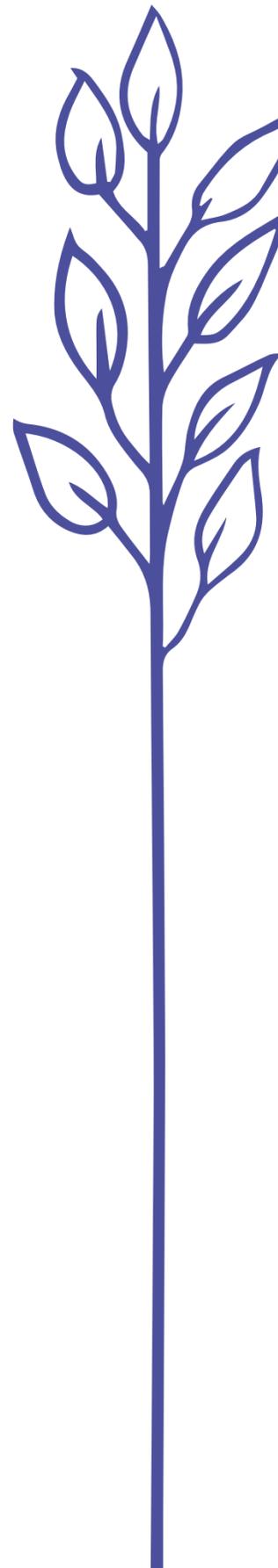
Powered by  **zoom**



Sogg. femminile iperefficiente sul lavoro in stato di stress e OS in silenzio. Grave iperattività sx razionale generalizzata e blocco alfa a dx. Assenza di sincro (-2.4)



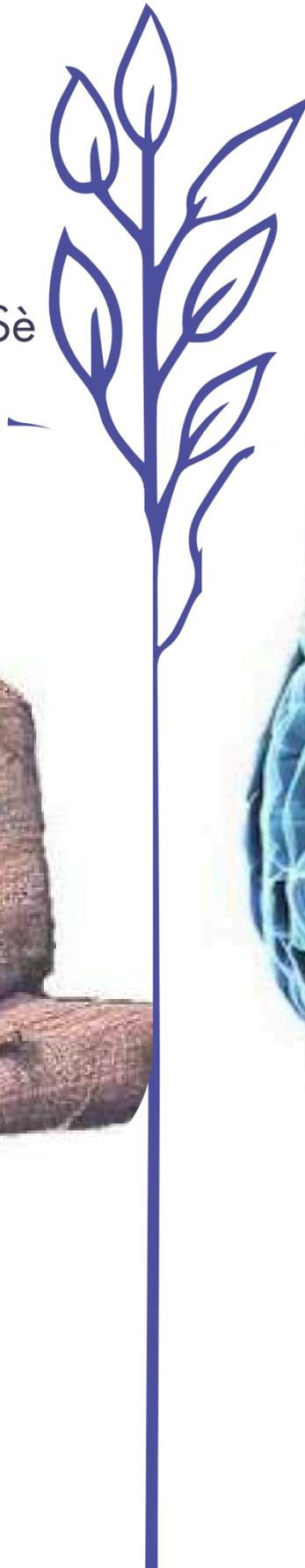
sistema neuropsichico  
sbilanciato  
BASSA COERENZA EEG - BASSA  
CONSAPEVOLEZZA



Sogg. masc. in Meditazione -Quinto Stadio- onde armoniche con picchi regolari su tutte le bande con altissima sincronizzazione (valori superiori a 95)



sistema neuropsichico  
elevata armonia  
ALTA COERENZA EEG - ALTA  
CONSAPEVOLEZZA  
(STATO DI AUTOCOSCIENZA)

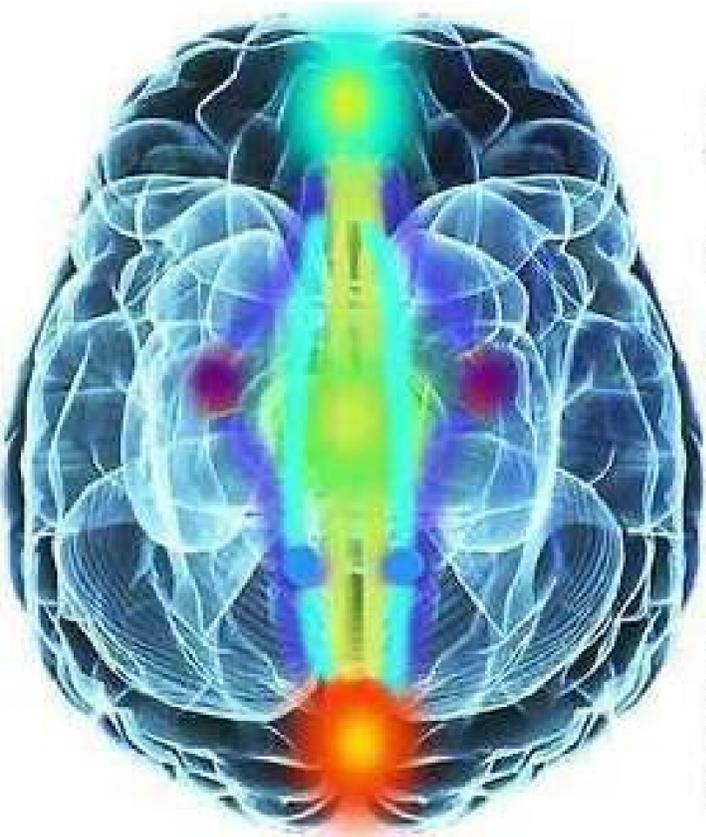


Asse Neurocognitivo del Sè

Asse Psicosomatico del Sè

Asse Neurocognitivo del Sè

Asse Psicosomatico del Sè



**Iperattività Mentale**  
e Dominanza

Difficoltà di espressione

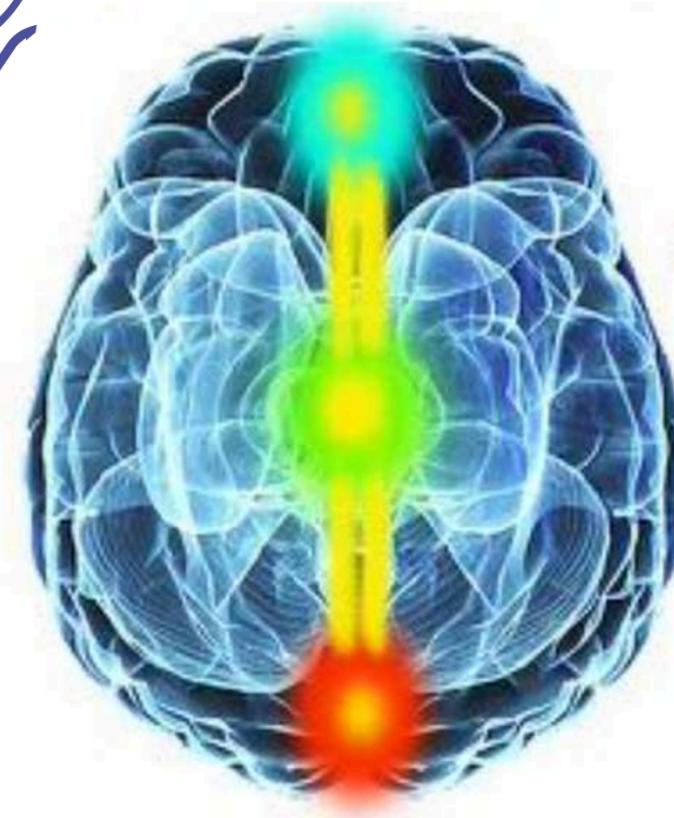
**Chiusura Emotiva**  
Blocco del Cuore

Tensione al  
Diaframma

**Insensibilità corporea**  
(inibizione  
degli istinti)



Equivalenze  
stato di stress neuro-psico-  
somatico e blocco psicosomatico

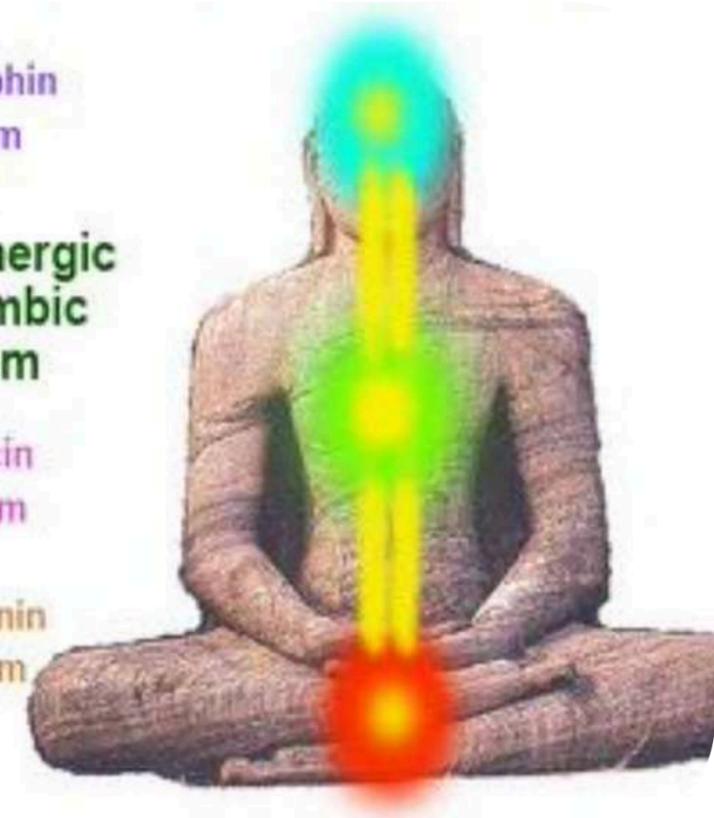


Endorphin  
System

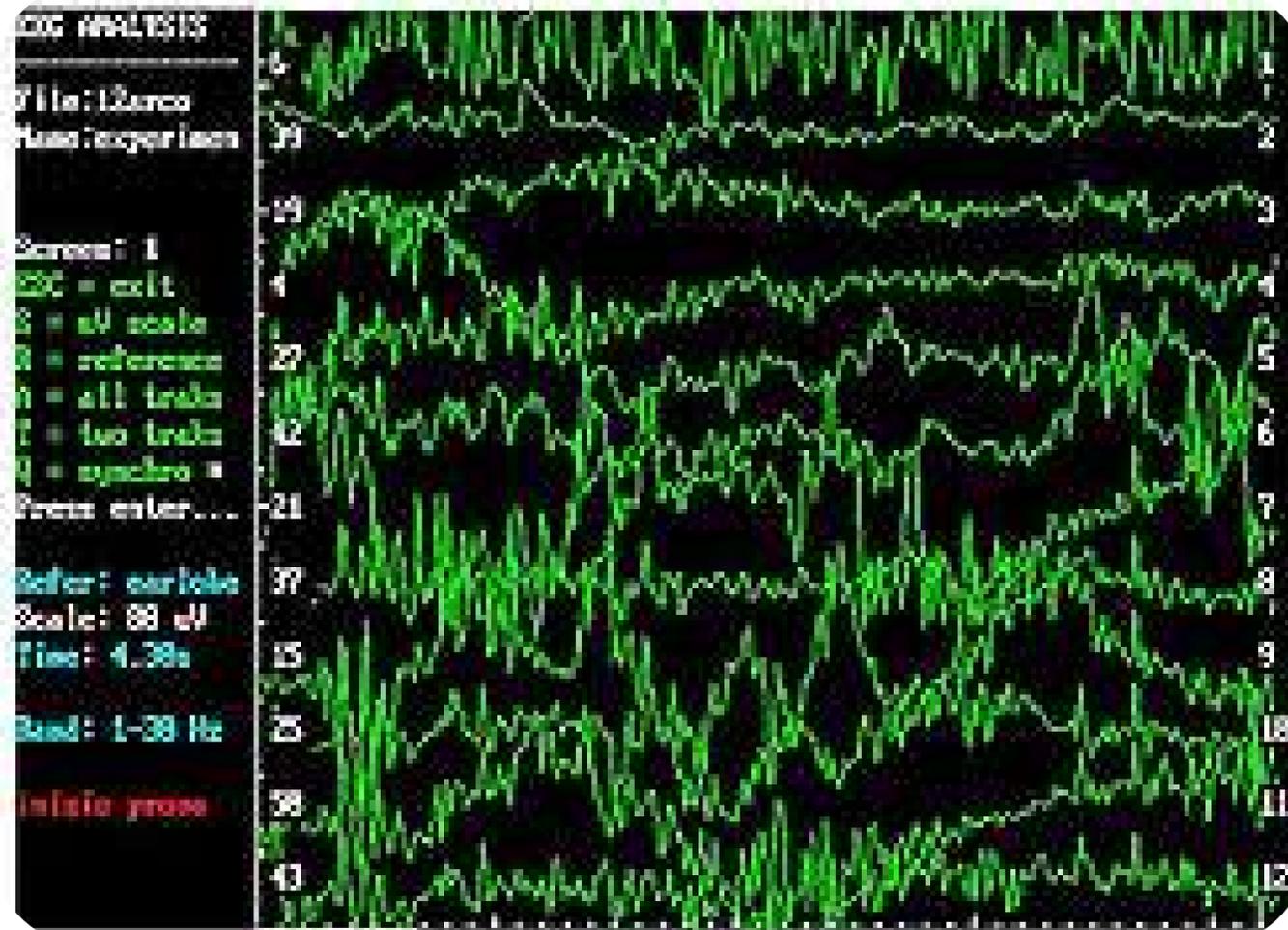
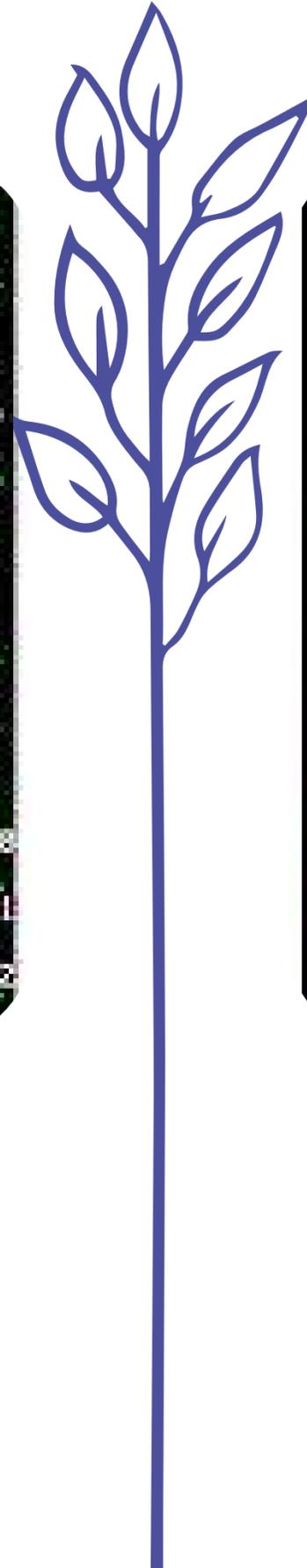
**Dopaminergic  
Mesolimbic  
System**

Oxytocin  
System

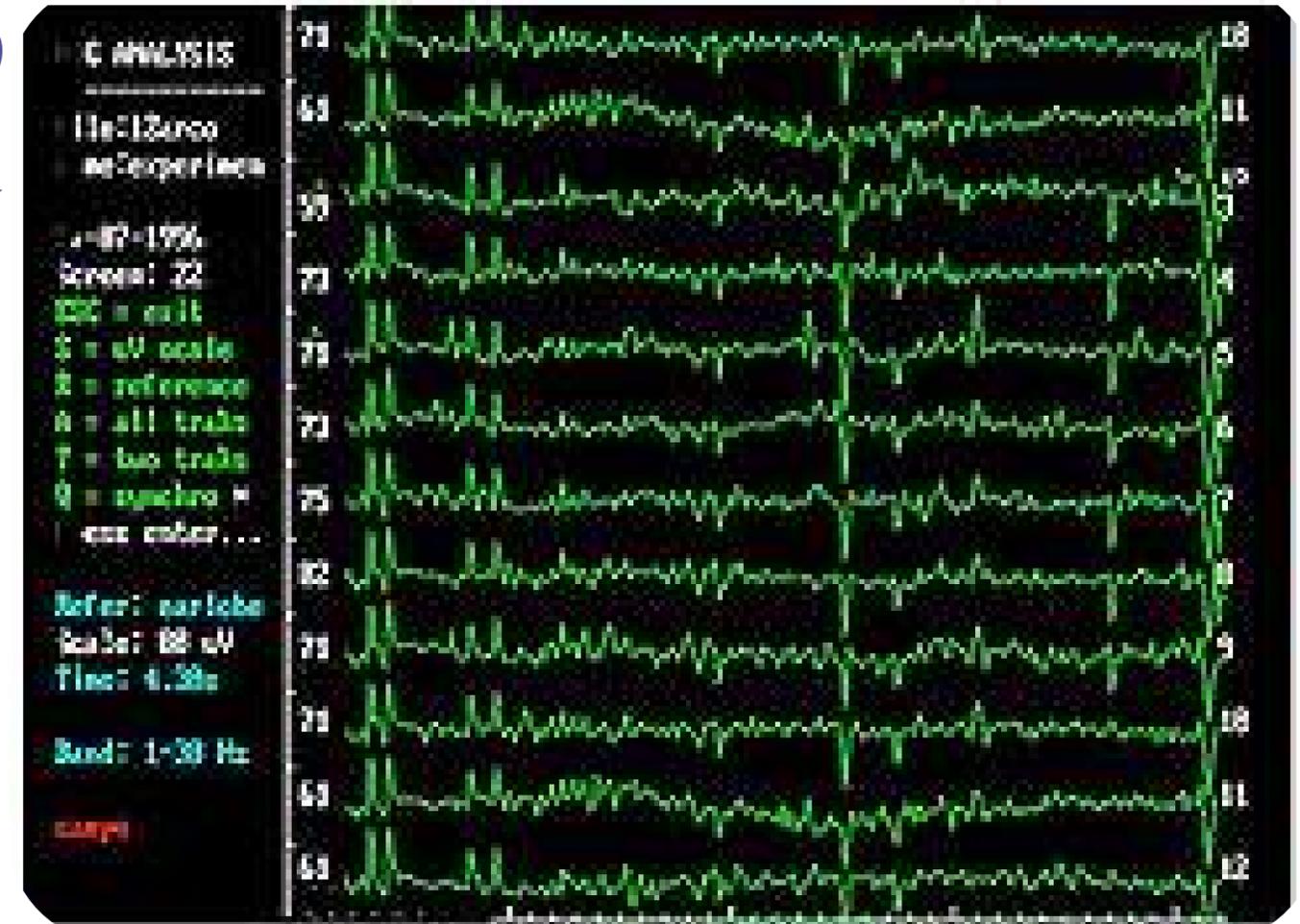
Serotonin  
System



Equivalenze  
stato di benessere neuro-psico-  
somatico e autoscienza



CERVELLI INCOERENTI  
12 persone in stato di consapevolezza  
normale (basso livello di comunicazione  
e collaborazione)



CERVELLI AD ALTA COERENZA  
12 persone in stato di autocoscienza  
(alto livello di comunicazione e  
collaborazione)



# MAPPA PSICOSOMATICA PNEI

## IL SE' E LE NEUROPERSONALITA'

DSM-V° asse I  
Sfera dei disturbi clinici  
neuropersonalità gravemente disfunzionali

DSM-V° asse II  
Sfera dei disturbi di personalità  
neuropersonalità gravemente disfunzionali

OSSESSIVO PARANOIDE  
 MANIACALITA'  
 NARCISISTA ISTRIONICO  
 BORDERLINE ANTISOCIALE

OSSESSIVO  
PARANOIDE

**SISTEMA ATTIVO**  
carica simpatica

Sfera delle Neuropersonalità  
rigide e disfunzionali  
o delle Identificazioni dell'io

**SISTEMA PASSIVO**  
rilassamento parasimpatico

SCHIZOIDE  
SCHIZOTIPICO  
(alteraz.tono dopaminerg)

IO DISSOCIATO

DISTACCATO DAL CORPO E DALLE EMOZIONI  
AUTISTICO - ("Schizoide" di Lowen)

MENTALE ASTRATTO

SOGNATORE - ESTRANIATO  
IDEALISTA - IPERSENSIBILE  
FILOSOFICO - SPIRITUALE  
DISCONNESSO - CONFUSO  
("Schizoide")

PSICOSI

MENTALE CONCRETO

GIUDICANTE - CALCOLATORE  
CONTROLLANTE - PERFEZIONISTA  
RIGIDO - CINICO - FREDDO  
DISTANZIANTE - IPOSENSIBILE  
("Rigido" di Lowen)

EMISFERO RAZIONALE  
realista - determinato - centrato  
discriminante - costruttivo  
Noradrenalina (attenz.) - ACh (attivaz.)

EMISFERO INTUITIVO  
creativo - aperto - fantasioso  
artistico - comprensivo  
Endorfina (soddistaz.) Seroton. (sonno)

EMOTIVO ATTIVO

SEDUTTIVO - MANIPOLATORE  
AMBIZIOSO - CARISMATICO - IROSO  
DIPENDENTE ATTIVO - ESAGERATO  
ACCENTRATORE - DRAMMATICO  
("Narcisista" di Lowen)  
alta Dopamina (Testoster., Vasopress.)

GIOCO - SOCIALIZZAZIONE  
Dopamina - Endorfina  
allegro - simpatico - gioioso

RICERCA - PASSIONE  
Dopamina (ricerca novità)  
curioso - entusiasta - attivo

SESSO - DESIDERIO  
Testoster. - Vasopress. - Estrogeni  
attivo - sensuale - intraprendente

RABBIA - POTERE  
Testosterone - Serotonina  
sicuro - forte - territorialista

CURA - AFFETTO  
Ossitocina - Endorfina - Prolattina  
amorevole - protettivo - empatico

TRISTEZZA - PANICO  
(mancanza di affetto e socializzazione)  
solitario - introverso - chiuso

PIACERE SOMATICO BASE  
Serotonina - DHEA - (Endorfina)  
stabile - pacifico - rilassato

PAURA - ANSIA  
Cortisolo - Serotonina  
insicuro - evitante - ansioso

EMOTIVO PASSIVO

TIMIDO - COMPIACENTE - PIANGE  
SI SVALUTA - NON SI ARRABBIA  
DIPENDENTE PASSIVO - TRISTE  
IPERPROTETTIVO - SI SACRIFICA  
("Orale" di Lowen)  
bassa Serotonina, bassa Dopamina

DEPRESSIONE  
(bassa dopamina)  
(bassa serotonina)

ATTACCO DI PANICO

FISICO ATTIVO

DOMINANTE - AGGRESSIVO  
EGOISTA - POSSESSIVO  
RIBELLE - SFIDANTE - DURO  
VIOLENTO - AUTORITARIO  
("Psicopatico" di Lowen)  
alta Serotonina (dominanza)  
bassa Serotonina (aggressività)  
alto Testosterone (aggressività)

FISICO PASSIVO

INSICURO - SOTTOMESSO - INIBITO  
REMISSIVO - PAUROSO - ANSIOSO  
RASSEGNAO - EVITANTE  
VERGOGNA delle EMOZIONI  
("Masochista" di Lowen)  
alto Cortisolo (paura, stress)  
alta Serotonina (evitamento)  
basso GABA (ansia) - Octopamina

DIPENDENTE

EVITANTE

ANSIA

Sfera del Sé Psicosomatico  
Sistemi Emotivi e Neuropersonalità  
in equilibrio funzionale

COMA VEGETATIVO

*Jack Panksepp*  
5/24/2015

\* Schema modificato del modello dei sette neuro sistemi emotivi di Panksepp, neurobiologico di Cloninger e neuroemozionale di Esposito & Liawari. Copyright Nitamo Federico Montecucco - 24 Ottobre 2015



“Come l’acqua che scorre liberamente in un fiume senza ostacoli,  
così l’artista che integra le tensioni psicosomatiche libera il flusso  
della sua creatività.

Nella reintegrazione delle tensioni, si apre un canale verso una  
maggiore espressione artistica, consentendo allo stato di flusso  
di diventare una dimora permanente per la sua arte.”

Deva Agni



[www.heart-counseling.com](http://www.heart-counseling.com)

@heart\_counseling