



**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\*** & **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



## 8-16 incontri individuali

Counseling Psicosomatico PNEI – Sostegno per obiettivi concreti, personali e professionali

Il counseling è uno spazio protetto di ascolto e accompagnamento, dedicato a chi desidera affrontare un cambiamento, superare un blocco, migliorare la qualità delle proprie relazioni o raggiungere obiettivi specifici nella vita personale o lavorativa.

Attraverso un approccio integrato, che considera corpo, emozioni, mente e relazioni (modello PNEI), si lavora in modo concreto e orientato al presente. Il percorso si adatta alle tue esigenze, con incontri dal vivo o online, per offrirti un sostegno flessibile, efficace e profondamente umano.

# COUNSELING

Individuale  
8-16 incontri di 1h30

Sessione Gratuita

# PUNTO ZERO

Gruppo  
1 incontro di 4h

Appuntamenti

## 1 incontro di 4h00

Punto Zero – Un Inizio per Te.

Ti invitiamo a fermarti, a respirare e a tornare a SENTIRE.

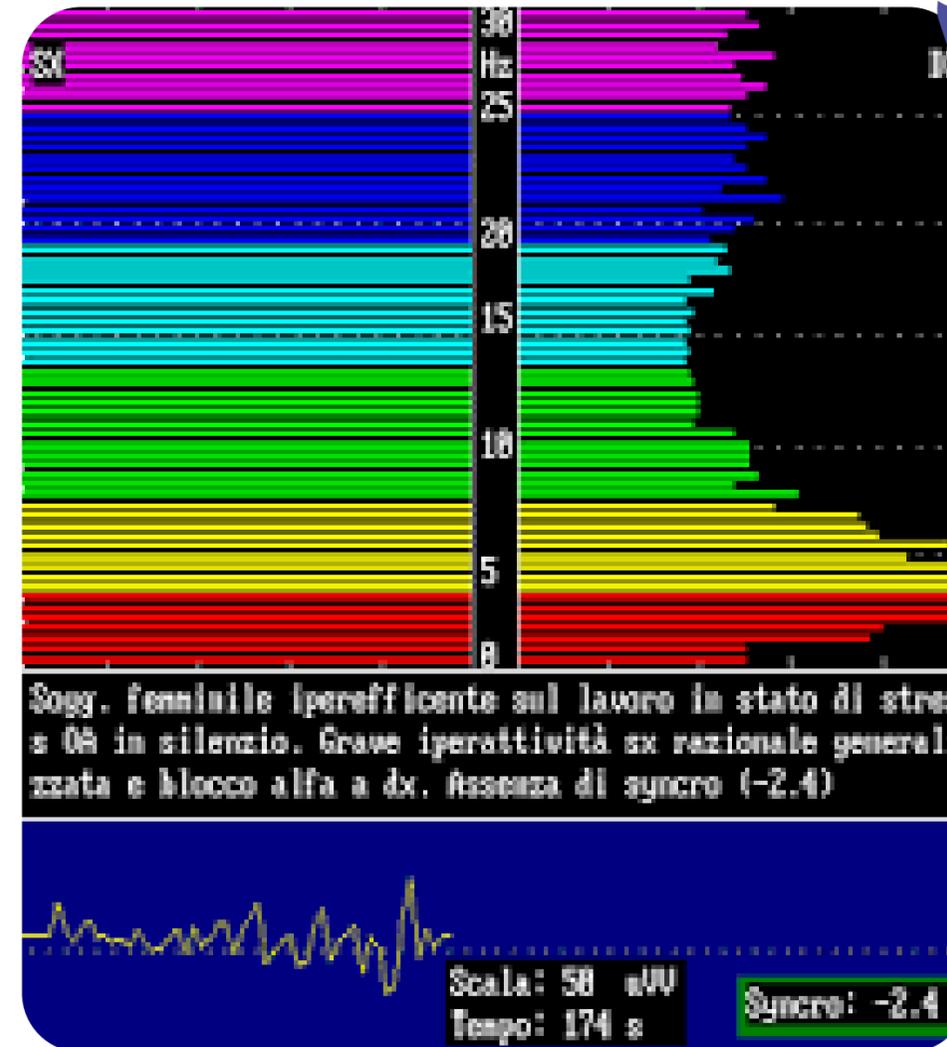
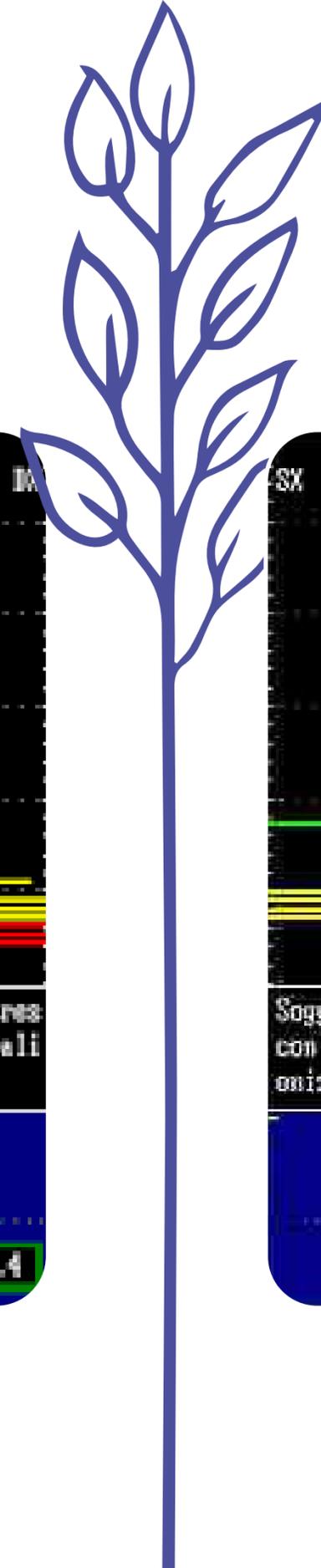
In un mondo che non smette mai di correre, questa è la tua occasione per ritrovare il contatto con il tuo corpo e la tua  
essenza.

Un ambiente sicuro e accogliente, dove esplorare la  
consapevolezza di sé, senza fretta, senza giudizio.

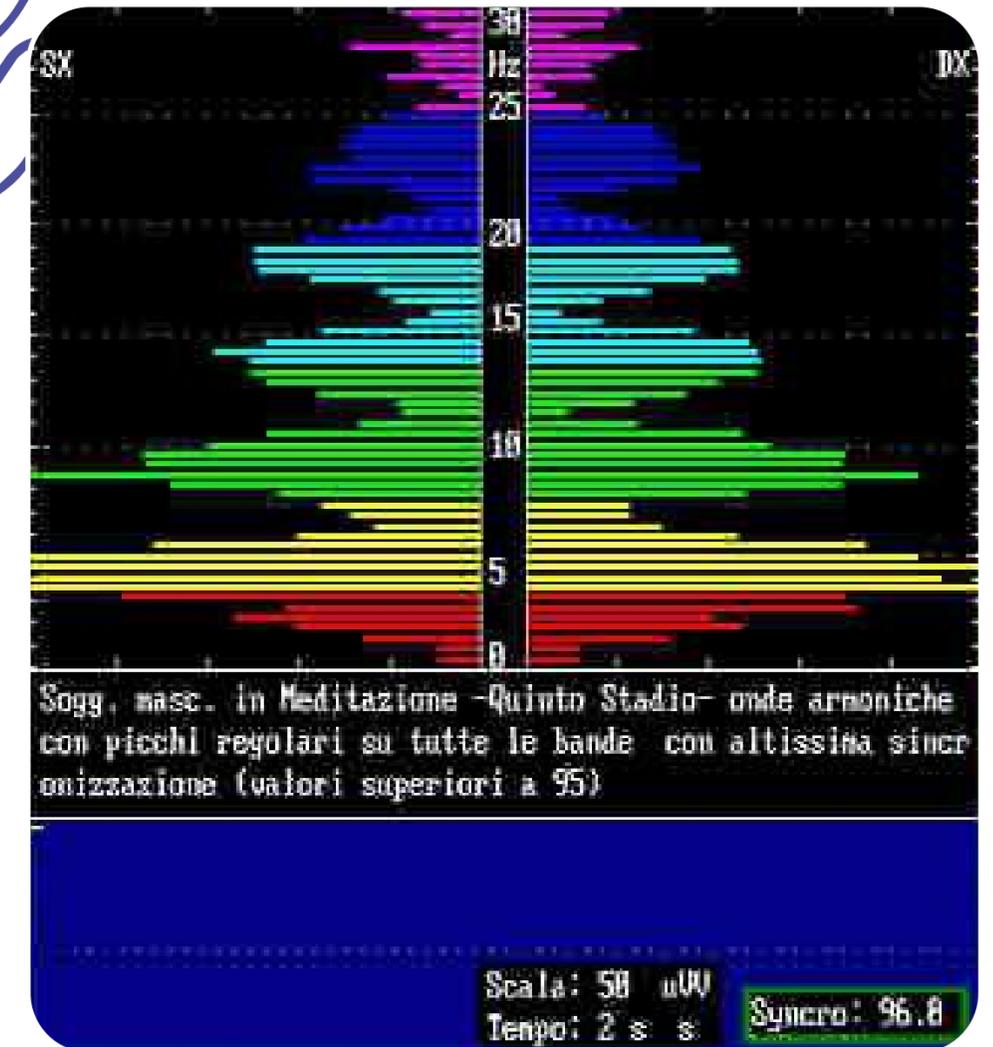
Punto Zero è solo l'inizio: un viaggio verso una maggiore  
consapevolezza, un passo alla volta.

Sei pronto a sentire di nuovo?

# Evidenze scientifiche.



sistema neuropsichico  
sbilanciato  
BASSA COERENZA EEG - BASSA  
CONSAPEVOLEZZA



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

# Evidenze scientifiche.



Asse Neurocognitivo del Sè



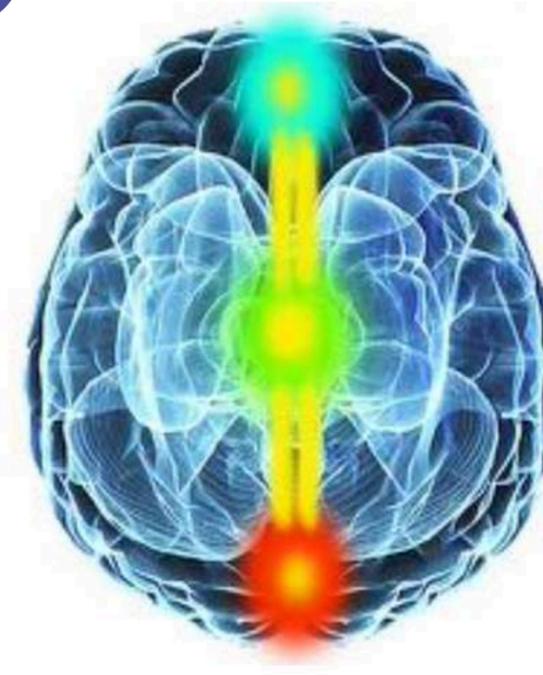
Asse Psicosomatico del Sè



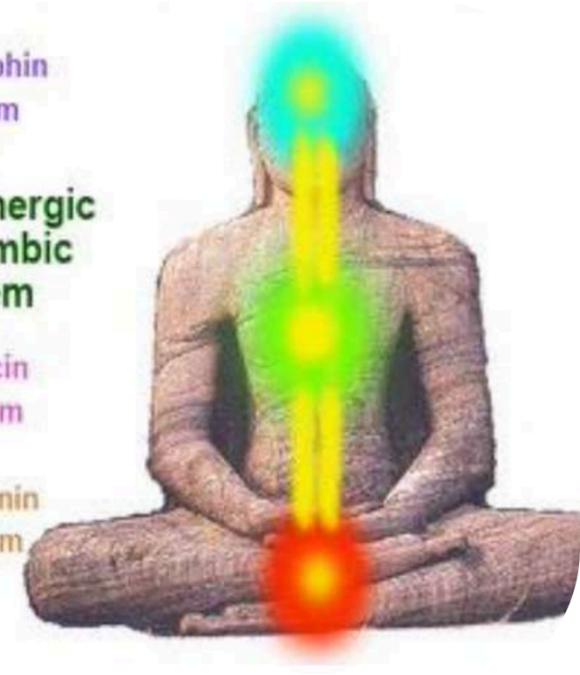
- Iperattività Mentale e Dominanza**
- Difficoltà di espressione
- Chiusura Emotiva**  
Blocco del Cuore
- Tensione al Diaframma
- Insensibilità corporea**  
(inibizione degli istinti)

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

Asse Neurocognitivo del Sè



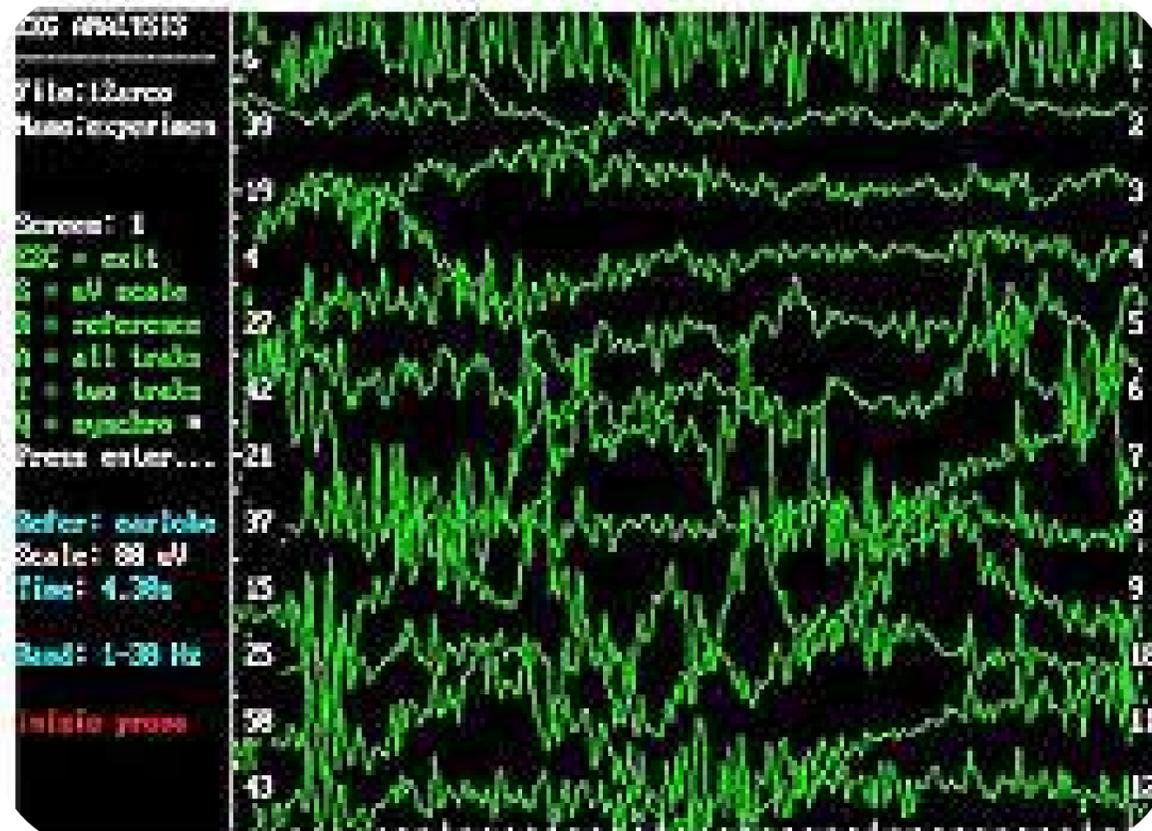
Asse Psicosomatico del Sè



- Endorphin System**
- Dopaminergic Mesolimbic System**
- Oxytocin System**
- Serotonin System**

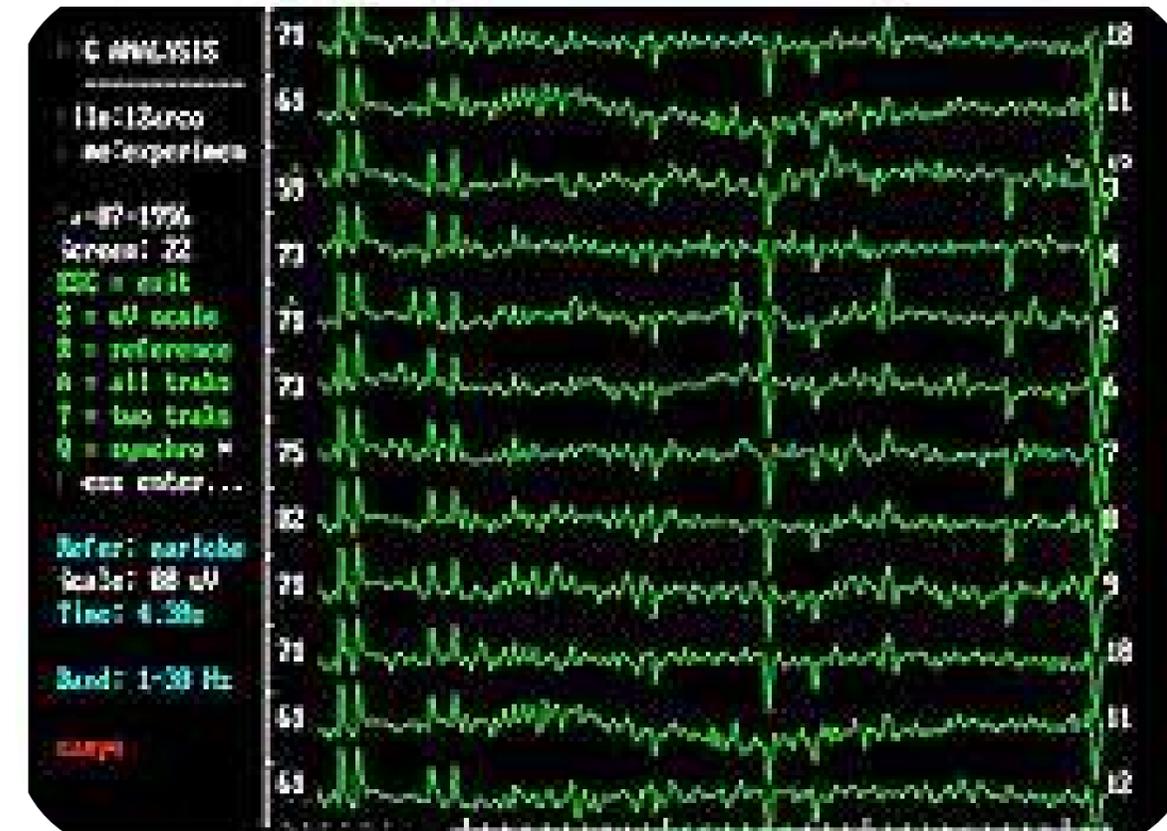
Equivalenze  
stato di benessere neuro-psico-somatico e autocoscienza

# Evidenze scientifiche.



## 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

Sfere del Sé Psicosomatico

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)  
PSICOSI

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

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

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

MANIACALITA'  
(alta dopamina)  
(alta serotonina)  
NARCISISTA  
ISTRIONICO

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

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

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

**GIOCO - SOCIALIZZAZIONE**  
Dopamina - Endorfina  
allegro - simpatico - gioioso

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

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

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

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

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

**RABBIA - POTERE**  
Testosterone - Serotonina  
sicuro - forte - territorialista

**PAURA - ANSIA**  
Cortisolo - Serotonina  
insicuro - evitante - ansioso

**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

DEPRESSIONE  
(bassa dopamina)  
(bassa serotonina)  
ATTACCO DI PANICO

BORDERLINE  
ANTISOCIALE

DIPENDENTE  
EVITANTE  
ANSIA

**Sfera del Sé Psicosomatico**  
Sistemi Emotivi e Neuropersonalità  
in equilibrio funzionale

COMA VEGETATIVO

*Janis Panksepp*  
5/24/2013

\* Schema modificato del modello dei sette neuro sistemi emotivi di Panksepp, neurobiologico di Cloninger e neuroemozionale di Esposito & Liqauri. 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