

ONE

# Strategy & PNEI

8 incontri

# ONE
# fase 1

**Individuazione e progettazione**

**Primo Incontro - Dove sei ora**

Ripartiamo dalla persona che sei diventata attraverso il percorso di Counseling. Osserviamo ciò che è cambiato, le risorse che hai riscoperto e il modo in cui oggi vivi la tua quotidianità. Individuiamo le aree della vita che desideri trasformare, costruendo una mappa del presente da cui iniziare a orientare consapevolmente il tuo futuro.





**Secondo Incontro - La tua direzione autentica**

Cosa desideri davvero, al di là delle aspettative e dei condizionamenti esterni? Esploriamo le tue aspirazioni, i valori e le urgenze interiori che danno significato alla tua vita. Attraverso l'ascolto di te stesso, iniziamo a riconoscere quale direzione esprime maggiormente la persona che sei e quella che desideri diventare.

**Terzo incontro — Dalla visione al progetto**

Trasformiamo ciò che desideri in una possibilità concreta. Quale vita vuoi costruire? Cosa desideri realizzare, esprimere o cambiare nella tua realtà? Individuiamo un progetto personale, creativo o professionale che rappresenti autenticamente la tua visione, definendone gli obiettivi, il valore e i risultati che desideri raggiungere.





**Quarto Incontro - Progettare la realizzazione**

Diamo struttura alla tua visione. Definiamo le azioni, le risorse, le priorità e le tappe necessarie per iniziare a realizzare il progetto. Costruiamo una direzione concreta e sostenibile, coerente con le tue possibilità e aspirazioni. Non cerchiamo un piano perfetto, ma un punto di partenza reale da cui iniziare a trasformare ciò che desideri in esperienza quotidiana.

# ONE
# fase 2

**Integrazione e realizzazione**

**Quinto Incontro - Gli ostacoli invisibili**



Cosa fai quotidianamente, senza accorgertene, che ti allontana dai tuoi obiettivi? Esploriamo le abitudini, i comportamenti automatici e le strategie di protezione che continuano a influenzare le tue scelte. Portiamo la consapevolezza acquisita attraverso il Counseling nella vita reale, imparando a riconoscere ciò che limita la realizzazione del tuo progetto.



**Sesto Incontro - Il corpo davanti alla possibilità**

Cosa accade quando immagini di vivere realmente la vita che desideri? Come reagisce il tuo corpo davanti alla possibilità di riuscire? Esploriamo le risposte corporee ed emotive che emergono di fronte al cambiamento, al successo e alle nuove responsabilità. Impariamo a riconoscere queste reazioni, restare presenti e ampliare la capacità di accogliere ciò che desideriamo.

**Settimo Incontro - Rendere familiare la vita desiderata**



Non basta desiderare una vita diversa: occorre imparare a sentirsi a proprio agio nel viverla. Attraverso esperienze concrete e pratiche di consapevolezza, esploriamo nuove modalità di agire, scegliere ed esporsi. L'obiettivo è rendere progressivamente familiari comportamenti e situazioni coerenti con il proprio progetto, affinché ciò che sembrava distante diventi una possibilità concretamente vivibile.



**Ottavo Incontro - Incarnare il proprio progetto**

Trasformiamo la consapevolezza in una direzione quotidiana. Definiamo azioni, priorità e abitudini sostenibili, imparando a mantenere l'impegno anche quando riemergono vecchi automatismi e resistenze. L'obiettivo non è soltanto realizzare un progetto, ma sviluppare la capacità di sostenerlo nel tempo, rendendo la vita desiderata sempre più presente nelle proprie scelte e nella propria realtà.

# ONE

**L’obiettivo finale**

Alla fine di ONE non avrai semplicemente definito qualcosa da fare.
Avrai riconosciuto da dove nasce ciò che vuoi creare, perché per te è importante e quale direzione vuoi darle nel mondo.

La forma potrà cambiare.  La radice rimarrà la stessa.
Non sviluppiamo il tuo progetto.  Sviluppiamo la persona che lo renderà inevitabile.



# PNEI

In un’epoca in cui i giovani vivono immersi in una società iper-tecnologica, iper-competitiva e spesso priva di riferimenti interiori, ritrovare un senso di interezza è fondamentale. Le nuove generazioni soffrono di un disagio diffuso, spesso invisibile, che nasce dalla frammentazione: tra mente e corpo, tra emozione e razionalità, tra individuo e collettività, tra essere umano e natura.

Un approccio che riconosce l’essere umano come sistema integrato — fatto di corpo, pensiero, emozioni e relazioni — è oggi più che mai necessario. Solo ricentrandosi, solo ritrovando una connessione autentica con sé stessi e con il mondo, si può rispondere al malessere globale con consapevolezza e trasformazione.



**Federico Nitamo Montecucco**

*Medico & ricercatore di neurofisiologia degli stati di coscienza*

# IL TEAM



**Tommaso de Bacco**

*Attore &*
*Counselor psicosomatico*
*PNEI certificato*



**Anna Elena Comune**

*Psicologa clinica e*
*dinamica, Operatrice*
*Olistica PNEI*



**Alex Tosi**

*Laureato in Psicologia, Master*
*NeuroPsicosomatica PNEI,*
*Performer*

# SU DI NOI

In HeArt non partiamo dall’obiettivo, dal progetto o dall’immagine da costruire. Partiamo dalla persona. Dal corpo che sente. Dalla storia che continua ad abitare il modo in cui viviamo, scegliamo e creiamo.

Attraverso il Counseling NeuroPsicosomatico PNEI accompagniamo le persone a riconoscere i condizionamenti, le tensioni e le strategie di adattamento che hanno plasmato la loro identità, non per eliminarli, ma per comprenderli e trasformarli in una risorsa.

Crediamo che l’autenticità non nasca dallo sforzo, ma dalla presenza. Che la direzione non si trovi forzando una scelta, ma ascoltando ciò che da sempre chiede di essere espresso. Per questo ogni nostro percorso è un invito a tornare a sé: per vivere con maggiore libertà e costruire progetti che nascano da ciò che siamo realmente.

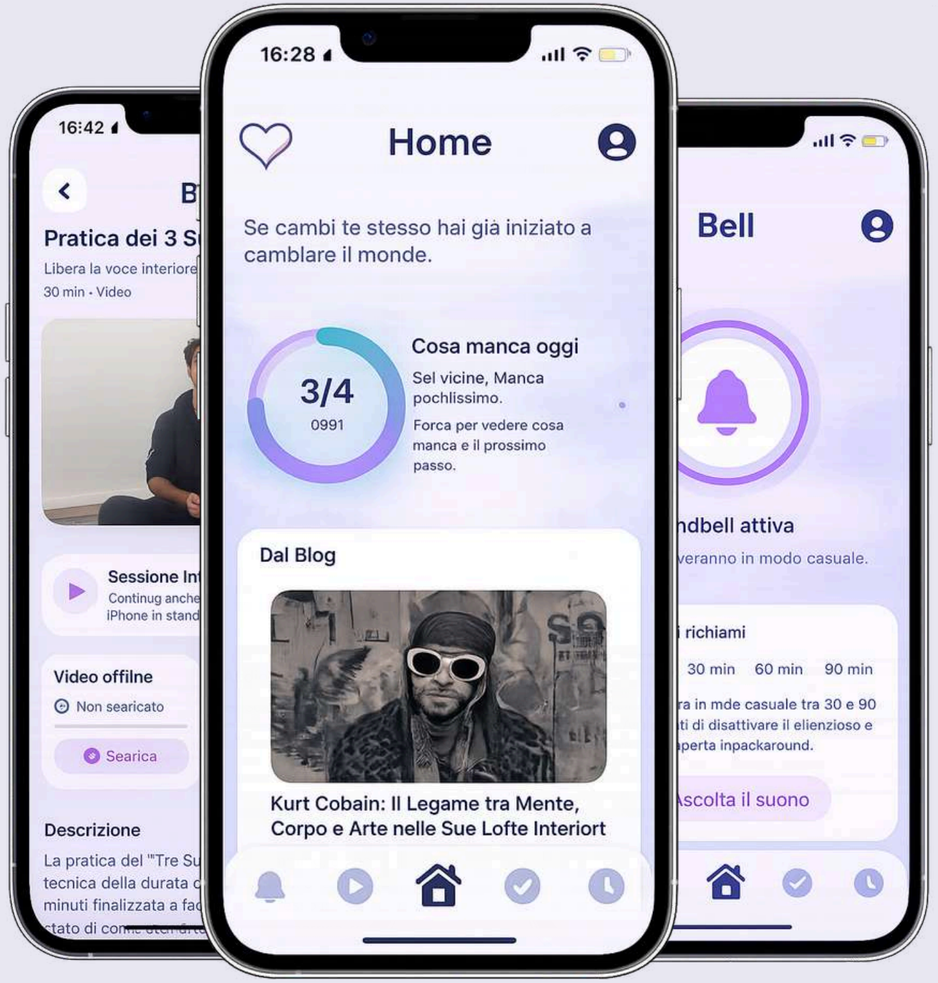


# HEART APP

Il tuo spazio interiore quotidiano.

HeArt App nasce da una constatazione semplice e radicale: nessun percorso di crescita, nessuna ricerca artistica, nessuna trasformazione profonda può reggere se non viene sostenuta nel quotidiano.

L'App HeArt non è uno strumento per fare di più, né un sistema di controllo o di performance. È uno spazio di presenza, progettato per aiutare l'artista a tornare, giorno dopo giorno, al corpo, all'emozione e allo stato reale in cui si trova.



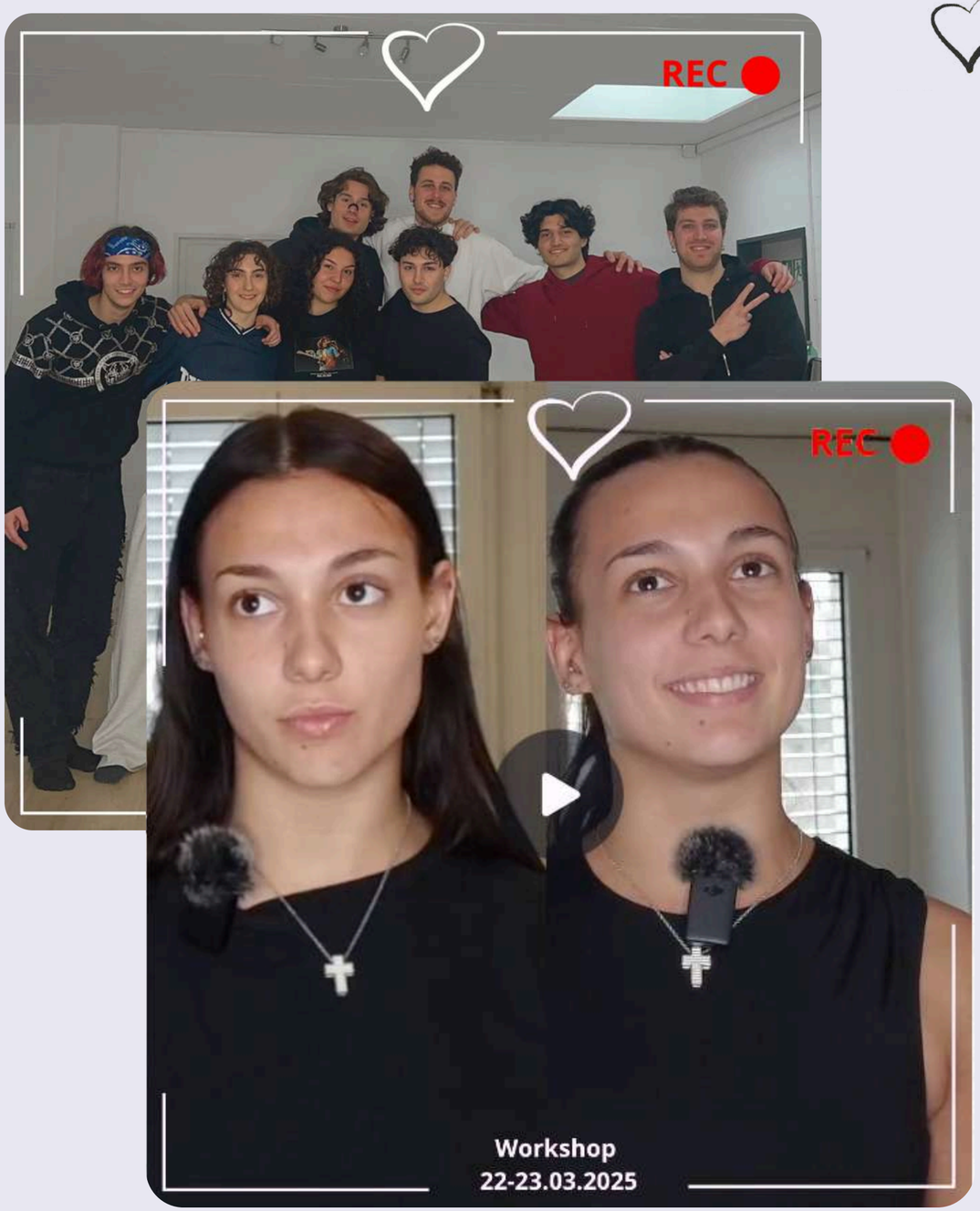

DOWNLOAD ON THE App Store

# I NOSTRI WORKSHOP

Guarigione del giudizio e del rapporto con la videocamera

Un percorso esperienziale per Artisti che desiderano acquisire maggiore sicurezza e naturalezza davanti alla videocamera. Attraverso un approccio basato sulla Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) e tecniche di consapevolezza, imparerai a superare il giudizio, gestire le emozioni e sciogliere i blocchi psicosomatici, migliorando la tua capacita di esprimerti in modo autentico e professionale.
Benefici attesi

Maggiore consapevolezza corporea ed emotiva.
Riduzione dell'ansia da esposizione e miglioramento della comunicazione.
Strumenti pratici per gestire giudizio e stress.
Espressione più autentica e presenza scenica più sicura.





## CONTATTI


### Email

info@heart-counseling.com

### Sito web

www.heart-counseling.com

### Telefono

+41 79 837 30 65 (whatsapp)