



♥NE

Strategy & PNEI

8 incontri

ONE fase 1



1. Primo Incontro - Dove sei ora

Ripartiamo dalla persona che sei diventata. Osserviamo ciò che è cambiato, ciò che continua a muoversi dentro di te e le aree della vita in cui senti maggiore energia, desiderio o necessità di cambiamento. Costruiamo una prima mappa del presente per riconoscere dove la tua vita sta già cercando di andare.



Secondo Incontro - Energia e direzione

Quando una parte dell'energia prima impegnata nel controllo e nell'adattamento torna disponibile, può emergere una nuova intensità. Impariamo a riconoscere dove questa energia si disperde e dove, invece, può essere orientata consapevolmente verso ciò che nutre creatività, presenza e costruzione.

Terzo incontro – Identità creativa

Esploriamo ciò che continua a tornare nella tua vita: temi, sensibilità, interessi, conflitti, immagini e domande. La tua storia non viene più osservata soltanto attraverso ciò che ha limitato, ma anche attraverso ciò che può diventare linguaggio, ricerca e valore. Iniziamo a definire la radice della tua identità creativa.



Quarto Incontro - L'urgenza

Ogni progetto autentico nasce da qualcosa che chiede di essere espresso. Andiamo alla ricerca della tua urgenza interiore: ciò che ti muove indipendentemente dalle aspettative esterne, dal mercato o dal bisogno di approvazione. Non cerchiamo ancora cosa fare. Cerchiamo perché proprio tu senti il bisogno di farlo.

ONE fase 2



Quinto Incontro - Visione e valore

Trasformiamo l'urgenza personale in una visione più ampia. Cosa vuoi portare nel mondo? Quale esperienza vuoi creare per gli altri? Quale domanda, trasformazione o possibilità vuoi aprire? Iniziamo a collegare identità personale, ricerca interiore e valore generato.



Sesto Incontro - Dare forma alla visione

La visione incontra una forma concreta. Individuiamo il progetto, il linguaggio o il mezzo più coerente attraverso cui ciò che hai riconosciuto può esistere nel mondo. Definiamo la prima struttura del progetto senza perdere la radice da cui nasce.

Settimo Incontro - Esporsi senza perdersi

Quando ciò che creiamo incontra gli altri, possono riemergere giudizio, confronto, paura del fallimento e bisogno di riconoscimento. Lavoriamo sulla capacità di presentare, raccontare e sostenere ciò che stai costruendo mantenendo contatto con il corpo, con la tua identità e con l'intenzione originaria.



Ottavo Incontro - Incarnare la direzione

Integriamo il percorso trasformando la visione in una direzione sostenibile nel tempo. Definiamo azioni, priorità, abitudini e scelte necessarie per continuare a dare spazio a ciò che è emerso. L'obiettivo non è soltanto avere un progetto, ma diventare progressivamente la persona capace di sostenerlo, evolverlo e renderlo reale.

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



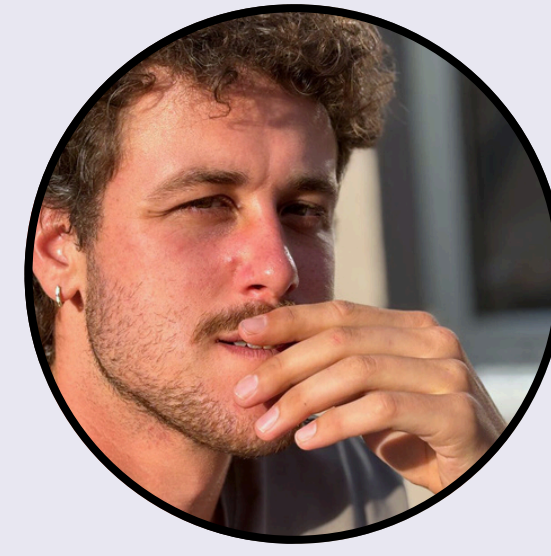
Tommaso de Bacco

*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.



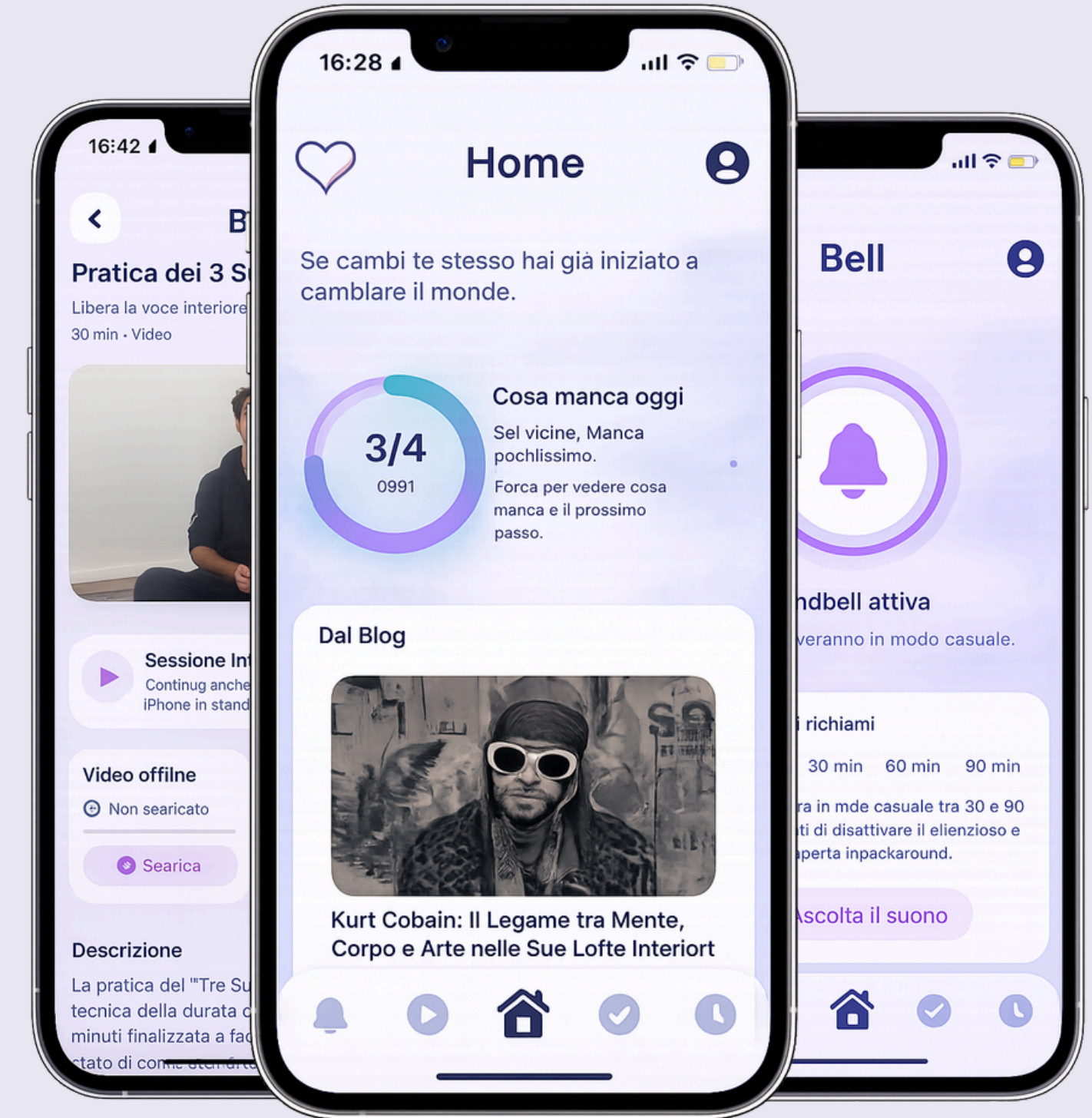


HEART APP

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 capacità di esprimerti in modo autentico e professionale.

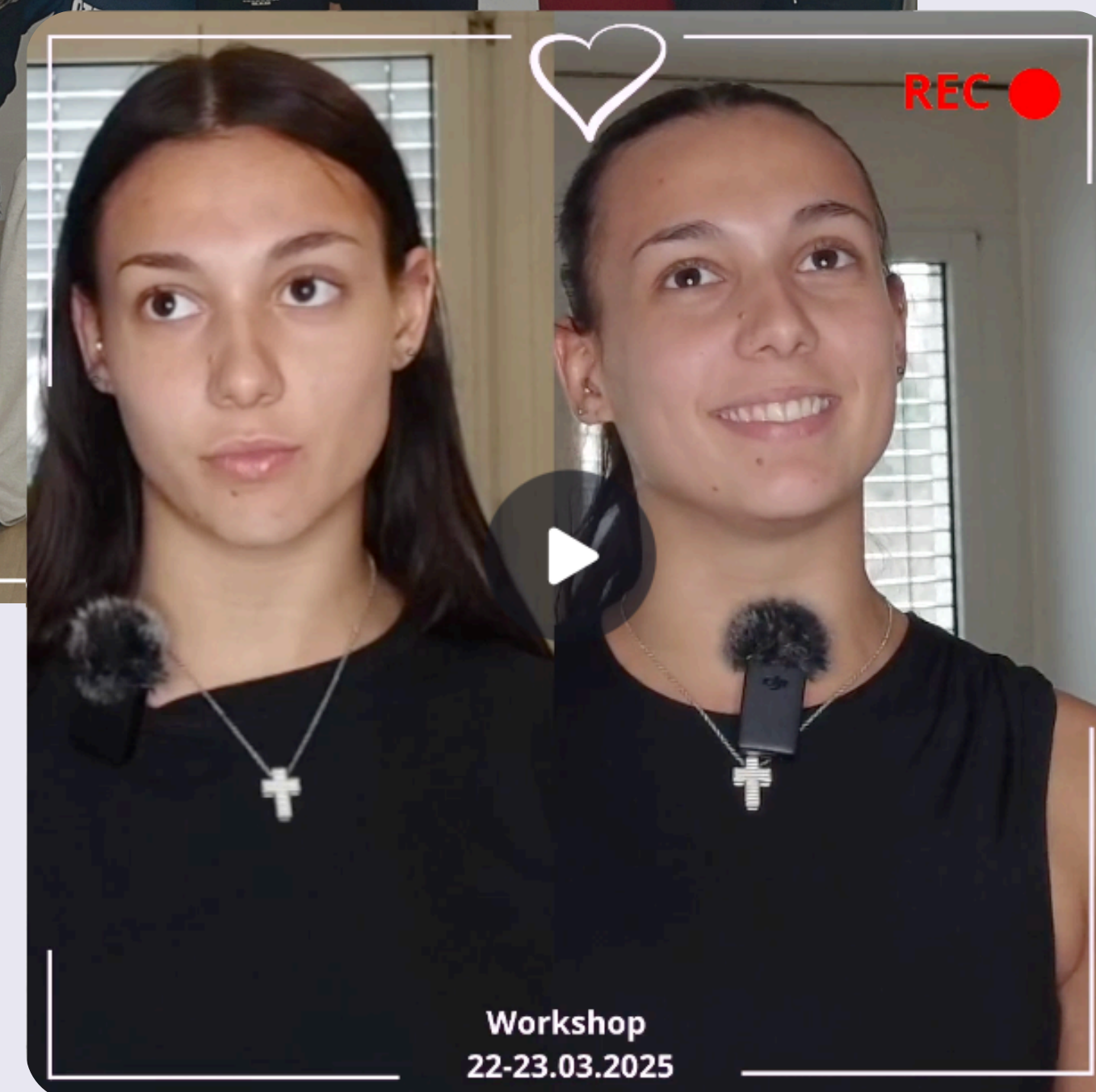
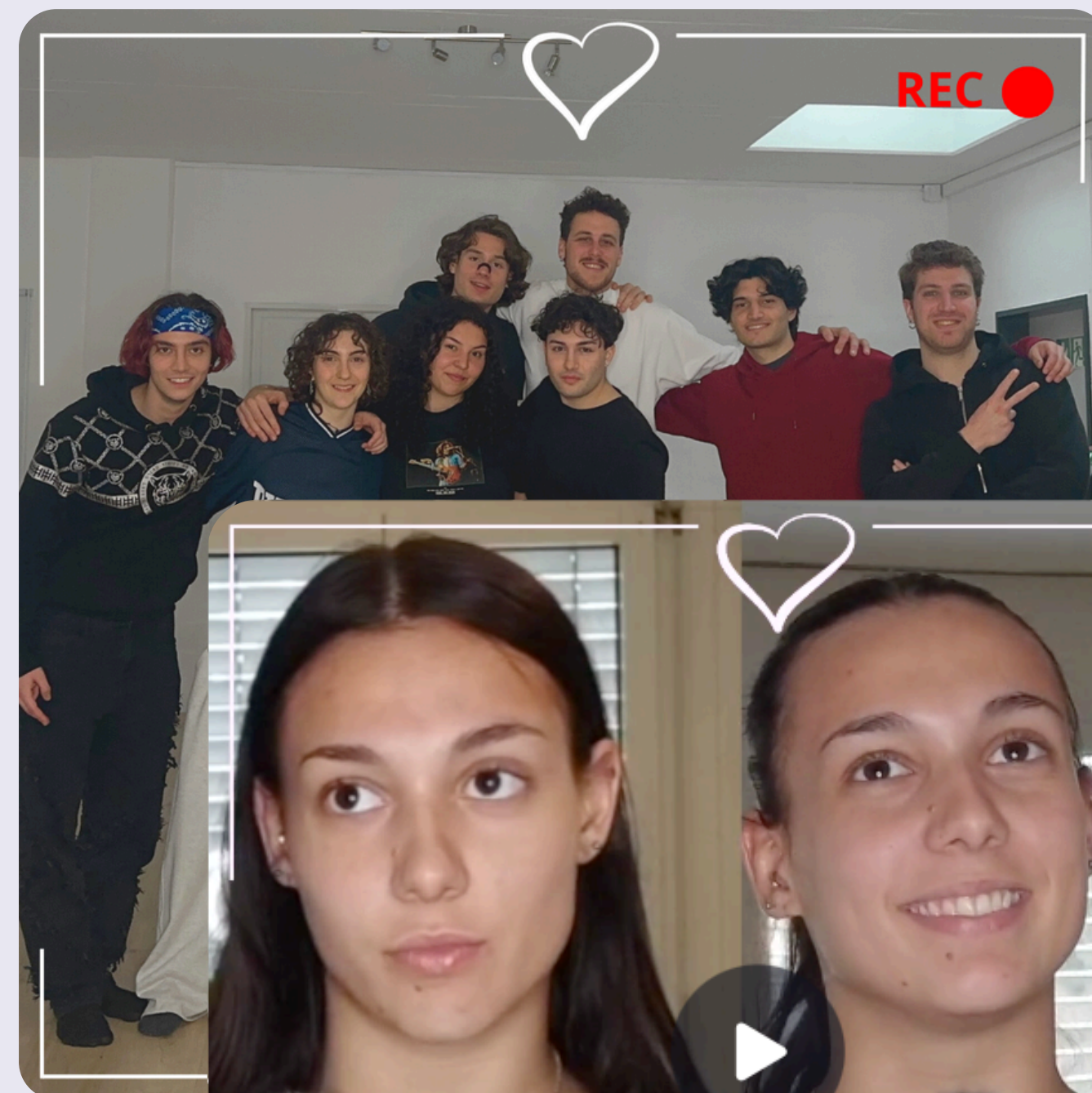
Benefici attesi

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)

