

La lettura di questo manuale inizia con vari concetti e spunti a volte filosofici, per dar voce e significato anche ai neofiti di questa materia e del pensiero olistico, preparando così il lettore ad affrontare il metodo psicomotorio con una maggiore flessibilità di pensiero e creatività di applicazione.

Possiamo considerare la trasformazione umana (crescita personale), in relazione ad una evoluzione verso una consapevolezza planetaria.

In pratica, dovremmo sviluppare il nostro potenziale personale attraverso varie metodologie che portano verso una progressiva spiritualità.

Ogni persona deve sapere che esistono metodi e tecniche ben sperimentate che possono aiutare chiunque a superare i propri limiti, a sciogliere blocchi e a sviluppare con armonia le proprie funzioni Psicologiche.

Molti anni dedicati allo sport agonistico, amatoriale e professionale come insegnante e Consulente di Psicologia dello Sport (Mental Coach), mi hanno portato a capire che la motivazione nello sport assume un'importanza rilevante a tal punto che senza motivazione risulta difficile se non addirittura impossibile anche solo l'approccio a livello ludico amatoriale, mentre nella vita di tutti i giorni ( Vita sociale ), essere demotivati, può passare addirittura inosservato, mentre nello sport risulta molto difficoltoso nascondere.

Korzybski afferma che gli esseri umani sono limitati nelle conoscenze del loro sistema nervoso e nella struttura del linguaggio.

Non possiamo sperimentare il Mondo in maniera oggettiva, ma solo attraverso le nostre rappresentazioni.

Quest'ultime possono essere arricchite, cambiando il proprio punto di vista verso le cose.

Ecco questa è una delle tantissime pratiche che la Programmazione Neuro Linguistica ci offre.

Il presente elaborato, vuole senza presunzione di esposizione, descrivere alcune pratiche di PNL utilizzate in un programma di Mental Training, Coaching e Counseling.

Auguro un buon viaggio in questo affascinante percorso di crescita personale.