



GUIDA AL PERCORSO

Kairos - il Tuo Tempo Divino

Il Percorso per Uomini, Padri e Padri separati

Sei stanco di fingere che tutto vada bene quando dentro stai implodendo?

Dopo 13 anni di lavoro con decine di uomini, ho visto la stessa storia ripetersi:

- Padri che non sanno gestire un "no" dei propri figli
- Padri separati che si sentono inadeguati e totalmente privati del proprio ruolo e della propria identità genitoriale
- Uomini senza direzione chiara in balia degli eventi esterni
- Professionisti che esplodono o implodono per un nonnulla
- Leader che hanno perso la bussola della propria vita

Il prezzo del silenzio maschile?

- Depressione mascherata da rabbia
- Relazioni tossiche che si ripetono
- Rischio di cadere nelle dipendenze
- Incapacità di costruire la vita desiderata
- Figli che ti guardano come uno sconosciuto
- Una carriera e una vita professionale che non riempie il vuoto interiore
- Burnout, senso di colpa e perdita del ruolo e dell'identità

KAIROS è per uomini che hanno deciso di smettere di fuggire da se stessi.

GUIDA AL PERCORSO

Kairos è per te se:

- **Fai fatica a comunicare con la madre dei tuoi figli** e ogni conversazione finisce a urlare
- **Ti senti incastrato in dinamiche tossiche** che ti fanno sentire piccolo e impotente
- **Hai reazioni esplosive che poi ti fanno vergognare** davanti ai tuoi figli
- **Senti di non essere all'altezza e inadeguato** come padre, come uomo, come partner
- **Hai difficoltà a gestire le tue emozioni** e tendi ad implodere o esplodere con reazioni inaspettate e impulsive
- **Vuoi smettere di paragonarti agli altri** e sentirti sempre inferiore
- **Hai atteggiamenti eccessivamente accondiscendenti** e fai fatica a comunicare i tuoi bisogni e dire “no”
- **Cadi facilmente nella dipendenza** (alcol, social, porno, lavoro, sport)
- **Ansia e pensieri ossessivi e ricorrenti su ex, traumi, fallimenti** che ti torturano quasi h24
- **Non sai come affrontare e gestire il cambiamento** della separazione o di una crisi
- **Vuoi diventare il padre che i tuoi figli meritano** - presente, autentico - non perfetto
- **Vuoi far della tua vita un capolavoro** ed essere Leader a casa, sul lavoro e nelle tue relazioni

Se anche solo 3 di questi punti ti hanno colpito al cuore o allo stomaco, è il momento di agire.

Kairos NON è per te se:

- **Pensi di ricevere una pillola magica**
- **Cerchi scorciatoie, soluzioni rapide e facili**
- **Deleghi il tuo cambiamento ad eventi o persone esterne**
- **Non vuoi prenderti la responsabilità della tua situazione**
- **Non sei pronto ad impegnarti e a confrontarti con te stesso e le tue emozioni**
- **Se hai bisogno di un supporto clinico**



GUIDA AL PERCORSO

IL PERCORSO DI TRASFORMAZIONE RADICALE

KAIROS non è terapia.
Non è coaching generico e standardizzato.
Non è counseling fine a se stesso.

È alchimia e integrazione maschile pura.

FASE 1: DIREZIONE - *Trova il Nord della tua bussola*

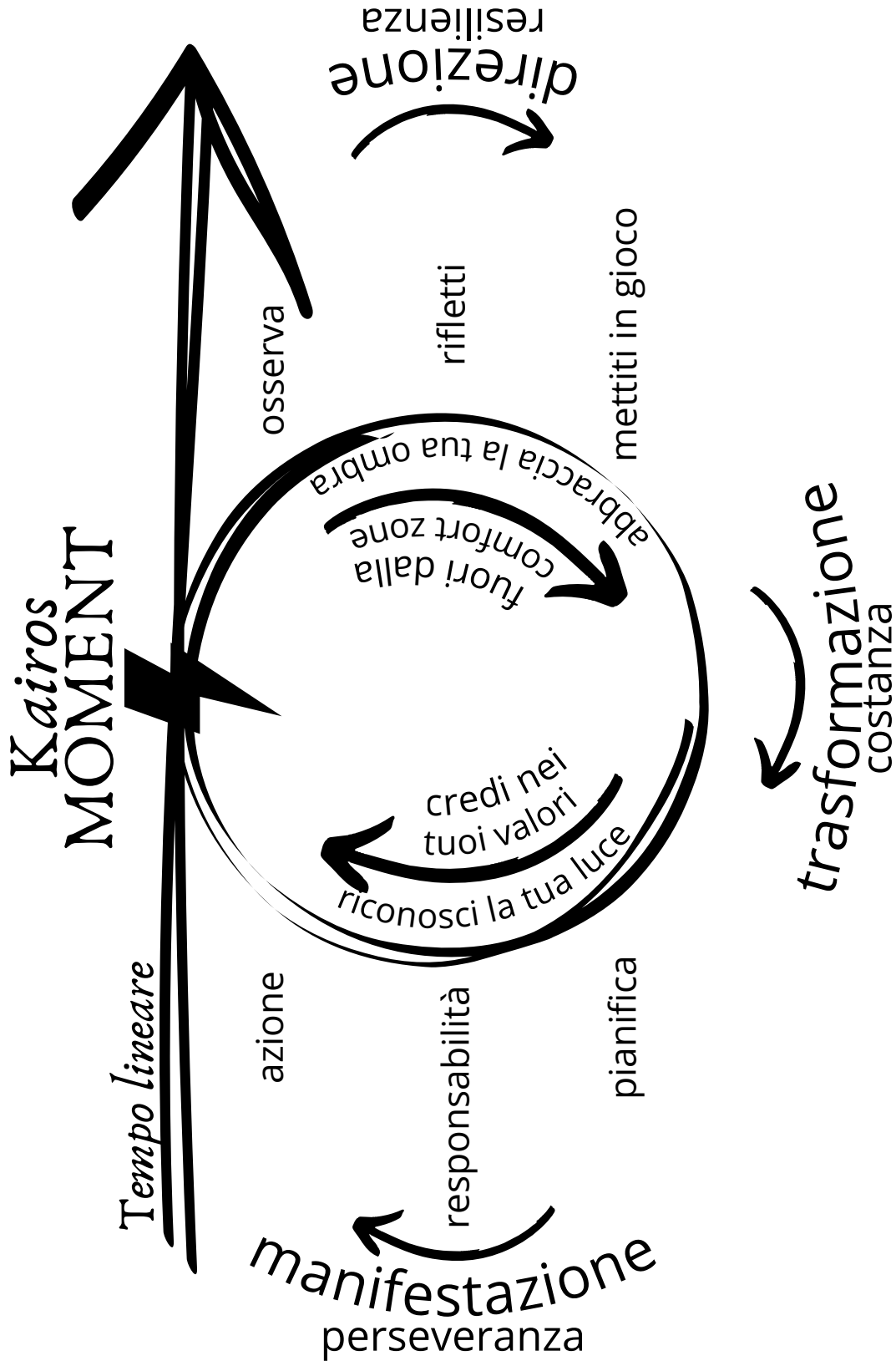
- **Smascherare le bugie** che racconti su te stesso, su chi sei e cosa meriti
- **Mappare le credenze tossiche** su te stesso, su uomini, donne, famiglia, paternità, successo
- **Scoprire le cause profonde** del risultato della tua situazione attuale
- **Definire il tuo obiettivo autentico e sostenibile** - non quello che gli altri si aspettano da te

FASE 2: TRASFORMAZIONE - *Alchimia dell'Ombra*

- **Scoprire i tuoi pattern distruttivi** e perché li ripeti
- **Trasformare la Rabbia in forza**, il dolore in saggezza, la paura in coraggio
- **Sciogliere sensi di colpa** che ti paralizzano da anni
- **Riscrivere le convinzioni negative** che ti tengono prigioniero e ti fanno mettere in moto meccanismi di auto sabotaggio
- **Far pace con il tuo passato** per aprire la strada al tuo futuro e vivere pienamente il tuo presente

FASE 3: MANIFESTAZIONE - *Il Leader incarnato*

- **Comunicazione assertiva** - chiarezza, fermezza, rispetto, ascolto
- **Confini sani** - impara a proteggere i tuoi bisogni e a dire "no" quando è no
- **Potere personale autentico** esprimi il tuo potenziale nelle tue relazioni, a casa, al lavoro e nei tuoi progetti
- **Relazioni sane, equilibrate ed autentiche** che si poggiano su libertà emotiva, rispetto reciproco, verità e co-creazione, non su dipendenze o bisogni affettivi
- **Azioni consapevoli** per essere costante e mantenere la trasformazione





GUIDA AL PERCORSO

GLI STRUMENTI CHE TI CAMBIERANNO LA VITA

COACHING STRATEGICO

Per obiettivi chiari, sostenibili e realizzabili e azioni concrete

COUNSELING OLISTICO

Per comprendere le dinamiche profonde, per favorire l'ascolto e mettere a fuoco le tue emozioni

IPNOSI REGRESSIVA

Per comprendere la causa dei traumi che sabotano il presente

LOGOSINTESI

Per sciogliere convinzioni negative e recuperare energia vitale bloccata in eventi del passato

MEDITAZIONE GUIDATE & EVOCAZIONI SONORE

Per riconnetterti con la tua essenza, sciogliere tensioni, riorientare la tua attenzione e sviluppare nuova consapevolezza

**Ogni strumento è allineato per l'essenza e l'energia maschile.
Zero new age, solo metodi concreti.**

COSA OTTIENI CONCRETAMENTE

INTELLIGENZA EMOTIVA MASCHILE

Riconosci le tue emozioni in relazione alle tue maschere e trasforma le reazioni automatiche in risposte e azioni lucide e consapevoli

SELF LEADERSHIP AUTENTICA

Guida te stesso e le tue azioni verso la tua auto realizzazione con visione e libertà interiore

EMPOWERMENT TOTALE

Riscopri il tuo potenziale, le tue risorse e i tuoi talenti per affrontare e attraversare con forza le sfide che la vita ti mette davanti

RELAZIONI EFFICACI

Costruisci relazioni sane che si poggiano su verità, autenticità, rispetto reciproco e confini chiari.

GUIDA AL PERCORSO

L'IMPATTO DEL MIO LAVORO

Testimonianze reali:

- ”Grazie al percorso con lui ho capito i miei veri focus nella vita per avere serenità. Ho capito che **essere è meglio che piacere**. Ho trasformato la mia accondiscendenza eccessiva e ora **riesco a mettere paletti, a dire di “no”** quando è “no”, senza sentirmi in colpa. **Consiglio questo percorso a chiunque** abbia bisogno di tirare fuori quel qualcosa che loro sentono di avere ma che non hanno il coraggio e i mezzi per farlo.“ - **Marco Vettorello, Libero Professionista**
- ”Rudra mi ha condotto a contattare la vera voce del mio Bambino Ombra e Sole, lasciando in me **maggior chiarezza**, una luce più nitida e **i giusti strumenti per lavorare in autonomia.**”
- **Gaspare Ferrara, Libero professionista**
- ”Rudra è un profondo indagatore dell'animo umano e delle sue peculiarità sottili. Grazie al suo lavoro ho potuto scovare cose, del mio passato, che neanche sospettavo o potevo immaginare. **Sono state fonte preziosa di riflessione e di ricerca interiore.** Grazie Rudra” - **Marcello Mazzoni, Disegnatore d'interni**
- ”Grazie a Rudra **ho imparato a vedere gli eventi sotto un'altra prospettiva**, è stato un grande aiuto per me. Ho imparato a **gestire meglio le mie emozioni** e a cavarmela in maniera sana nelle situazioni. A me ha fatto tanto bene fare il percorso con lui.”
- **Daniele Bottero, Artigiano**
- ”Rudra è stato un insegnante ma anche il fratello che non ho mai avuto. Ha saputo ascoltare, suggerire, supportare e **guidarmi con sicurezza nell'introspezione personale per comprendere meglio me stesso e le dinamiche del mio ego**. Consiglio a chiunque di affidarsi a lui, senza remore, per la sua innata empatia, comprensione e partecipazione emotiva. Grazie Rudra, grazie fratello” - **Matteo Re, Referente IT**
- ”Rudra è un facilitatore eccezionale. Mi sono sentito accolto e a mio agio. Sa creare e tenere uno spazio protetto per una guarigione profonda. Mi ha accompagnato in modo gentile personalizzando il percorso, in modo da potermi guardare dentro e **trovare le risposte in me per i miei disagi che stavo vivendo. Sono uscito dalle sessioni con nuove consapevolezze**, e mi ha donato un senso di calma e leggerezza. Posso solo raccomandare a chiunque in cerca di nuovi equilibri e armonie. Grazie Rudra” - **V.K.**

GUIDA AL PERCORSO

SU DI ME



Ho affiancato al mio nome quello di "**Rudra**", che nella sua simbologia antica rappresenta la forza trasformatrice capace di **dissolvere gli ostacoli per far emergere il potenziale autentico**.

Questo è il cuore del mio approccio: non aggiungere sovrastrutture, ma liberare il valore che già esiste nelle persone e nelle organizzazioni.

Ricercatore e visionario, nel 2011 la mia vita ha preso una svolta epocale. **Ho toccato il fondo diverse volte affrontando un periodo molto buio della mia vita, soprattutto dovuto alla separazione** da mio figlio e da sua mamma.

Ho attraversato l'inferno della separazione, della perdita d'identità e della rabbia distruttiva. Ho deciso di rivoluzionare la mia vita quando ho capito che non posso cambiare nulla all'esterno di me, se prima non cambio ciò che ho dentro di me.

Ho iniziato il mio viaggio che non solo mi ha portato a diventare un **Coach e un Facilitatore di trasformazioni**, ma soprattutto un **testimone vivente di ciò che è possibile**.

Oggi la mia missione è guidare altri Uomini e Liberi Professionisti nel loro viaggio di trasformazione verso l'autenticità e la consapevolezza e a liberare il loro potenziale, specialmente chi naviga le acque della Paternità e dell'imprenditorialità.

Le mie credenziali:

Coach e Team Coach Professionista CSEN (*Life & Business*)

Ipnostista specializzato in regressiva

Operatore Logosintesi 1° livello

Il programma KAIROS è intriso della passione che ho per la vita e la crescita personale, ispirando i miei allievi e compagni di viaggio a credere nelle proprie capacità e nei propri talenti innati, abbracciando con entusiasmo la profonda responsabilità di **divenire Leader di se stessi e di guidare la propria vita verso il successo e l'auto-realizzazione**.

*Non c'è separazione tra la mia vita e il mio lavoro.
Sperimento in prima persona tutto quello che insegno.*

GUIDA AL PERCORSO

QUELLO CHE AVRAI

- **Sessioni 1:1** online e in presenza (dove possibile e necessario)
- **Registrazioni** delle sessioni per poterle rivedere
- **Supporto Whatsapp** quotidiano, spalla a spalla
- **Area riservata** con i materiali e contenuti video & audio, schede di lavoro, pdf tematici di alto valore sulla crescita personale e documenti operativi relativi al processo.
- **Pratiche quotidiane** per consolidare la tua trasformazione

IL TUO MOMENTO È ADESSO

KAIROS proviene dal greco antico e significa:
il momento propizio, il tempo di qualità dove si manifesta la volontà divina.

Non è il tempo cronologico che passa.
È IL TUO TEMPO - quello che scegli di prenderti
e di rendere sacro per la tua trasformazione.

*Quanti altri anni vuoi sprecare fingendo che andrà tutto bene da solo? Quante
altre notti vuoi passare a rimuginare sui tuoi fallimenti?*

Quante altre occasioni vuoi perdere?

*Quanto altro tempo vuoi che i tuoi figli ti guardino con diffidenza, paura o
addirittura come uno sconosciuto?*

Il tuo KAIROS è oggi. Il tuo Tempo Divino inizia ora.

GARANZIA TOTALE

Sono così sicuro che questo metodo funzioni, che ti offro 12 mesi di tutoraggio. Se applichi quello che insegno, e ciò faremo insieme durante le sessioni, con costanza e determinazione, la tua vita cambierà radicalmente.

Non è una promessa. È una certezza basata su risultati concreti.



RICHIEDI LA TUA CALL DI ORIENTAMENTO ORA

Scopri se KAIROS è il percorso che stavi aspettando per trasformare finalmente la tua vita.

“Il coraggio non è assenza di paura, è la forza di intrecciarla con il cuore.”



GUIDA AL PERCORSO

IL PRIMO PASSO VERSO LA TUA TRASFORMAZIONE

- Prenota la tua call d'orientamento gratuita [cliccando sul link in basso](#) o scrivimi per riceverlo

45 minuti senza impegno per:

- Conoscerci e chiacchierare
- Analizzare la tua situazione specifica
- Comprendere se KAIROS è il percorso giusto per te
- Darti le prime indicazioni operative
- Farti respirare il clima del percorso

Non è una vendita. È una conversazione tra uomini per capire se possiamo lavorare insieme.

MODALITÀ DI CONTATTO



+39 375 552 04 04



info@riccardopullara.it



www.riccardopullara.it

ONLINE: Ovunque in Italia e nel mondo

IN PRESENZA: Milano e provincia, su richiesta in Lombardia



[RICHIEDI LA TUA CALL DI ORIENTAMENTO ORA](#)

**Ogni grande cambiamento inizia con una conversazione autentica.
Sono qui per ascoltare la tua storia e comprendere come posso aiutarti a trasformarla.**