

PERCORSO DI TRASFORMAZIONE INTEGRALE

PER TE CHE VUOI SMETTERE DI FINGERE CHE VA TUTTO BENE E RITROVARE LA TUA ESSENZA.

LA FRAMMENTAZIONE IDENTITARIA

Quella sensazione devastante di essere diviso in mille pezzi.

Quando la tua vita professionale richiede una maschera, le tue relazioni ne pretendono un'altra, la società ti impone la sua... e tu non sai più **chi sei veramente** dietro tutto questo teatro.

Il prezzo della frammentazione?

- Esaurimento emotivo cronico perché ogni ruolo consuma energia
- Stanchezza fisica apparentemente ingiustificata
- Relazioni superficiali perché nessuno conosce il vero te
- Successi che sanno di vuoto perché non riflettono la tua essenza
- La sensazione costante di "recitare" invece di vivere

Non sei sbagliato/a o rotto/a. Sei semplicemente **frammentato/a**.
Lascia che ti mostri come ritornare intero/a.

RICONOSCI QUESTI SEGNALI?

- ✓ **Ti senti come se stessi interpretando ruoli diversi** invece di essere semplicemente te stesso/a
- ✓ **Hai difficoltà a dire NO** perché temi di deludere le aspettative altrui
- ✓ **Ti ritrovi a cambiare personalità** a seconda di chi hai davanti
- ✓ **Senti una disconnessione profonda** tra chi appari e chi sei nel silenzio della tua intimità
- ✓ **Anche nei tuoi successi c'è un sapore amaro**, come se non fossero veramente tuoi
- ✓ **Fai fatica a sentire le tue emozioni autentiche** sotto il rumore delle aspettative esterne

Se anche solo due di questi punti risuonano in te, è il segnale che la tua sete di autenticità non può più essere ignorata.

IL PERCORSO DI REINTEGRAZIONE

ANIMA AUTENTICA non è un corso motivazionale, o un percorso generico e standardizzato. È un **ritorno a casa - dentro la tua verità.**

FASE 1: RICONOSCERE LE MASCHERE

- **Chi sei veramente** sotto le maschere sociali e professionali, oltre quello che ti hanno detto che devi essere
- **Mappatura delle tue personalità** e comprensione dei loro scopi
- **Il coraggio della Vulnerabilità** come porta d'accesso all'autenticità

FASE 2: INTEGRAZIONE DELL'OMBRA

- **Integrare le tue parti nascoste**, dimenticate e rinnegate e come trasformarle in alleate
- **Bilanciamento delle polarità** - forza/morbidezza, determinazione/compromesso, indipendenza/connessione
- **Logosintesi®** per sciogliere resistenze e convinzioni negative che la mente critica non riesce a elaborare

FASE 3: AUTENTICITÀ IN AZIONE

- **Comunicazione consapevole** che esprime la tua verità senza ferire l'altro
- **Relazioni autentiche** libere da dinamiche di manipolazione o compiacimento
- **Leadership personale** - vivi la tua vita secondo i tuoi valori più profondi
- **Auto realizzazione** - padroneggia le tue scelte in autonomia

LA TRASFORMAZIONE CHE TI ASPETTA

Non ti prometto la perfezione. Ti prometto l'integrazione.

Immagina di svegliarti la mattina sapendo esattamente chi sei, che cosa è importante per te nel profondo del tuo cuore, senza dover "accendere" una personalità specifica o indossare una maschera.

Immagina relazioni dove puoi essere completamente te stesso, comunicare i tuoi bisogni, mettere sani confini ed esprimere la tua opinione senza paura del giudizio, del rifiuto, dell'abbandono.

Immagina un lavoro che riflette i tuoi valori più profondi, in cui il tuo impegno viene valorizzato.

Il risultato finale? Una vita dove ogni aspetto - professionale, relazionale, spirituale - è allineato con i tuoi valori e la tua autenticità.

In una parola: **INTEGRITÀ**

STRUMENTI TRASFORMATIVI

- **Coaching umanistico** per riscoprire la tua direzione autentica
- **Counseling olistico** per integrare le parti di te più nascoste
- **Evocazioni Sonore** per riconessioni che bypassano la mente razionale
- **Ipnosi regressiva** per sanare le cause della frammentazione
- **Logosintesi** per recuperare l'energia bloccata in ruoli e maschere

Ogni strumento è scelto per accompagnarti dolcemente ma inesorabilmente verso la tua verità.

PER CHI È QUESTO VIAGGIO

ANIMA AUTENTICA è per chiunque:

- Senta di essere diventato "attore della propria vita" invece che protagonista
- Voglia comunicare dalla vulnerabilità e dall'autenticità invece che dalla difesa
- Sia stanco di conflitti interiori tra chi è e chi dovrebbe essere
- Desideri ritrovare chiarezza e direzione
- Aspiri alla propria auto realizzazione
- Sia pronto a fare il lavoro profondo sulle proprie parti interiori frammentate

"Se senti un richiamo profondo a ritrovare il tuo centro, questo è il tuo momento.

COSA DICONO DI ME CHI HA FATTO IL PERCORSO

MARCO VETTORELLO - Libero Professionista:

"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 'no' quando è 'no', senza sentirmi in colpa."

DANIELE BOTTERO - Artigiano:

"Grazie a Rudra ho imparato a vedere gli eventi sotto un'altra prospettiva. 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."

COSA OTTIENI CONCRETAMENTE

INTELLIGENZA EMOTIVA

Sei in grado di riconoscere le tue emozioni e i tuoi schemi relazionali, prevenire le reazioni automatiche e (auto)distruttive e trasformarle in risposte assertive e azioni consapevoli.

SELF LEADERSHIP AUTENTICA

Smaschera, Identifica e riscrivi le credenze che ti limitano e che agiscono come catene invisibili, riscrivi la tua narrativa interiore auto-sabotante che finora ha limitato il tuo potenziale. Prendi il tuo posto nella tua vita diventando il CEO della tua esistenza.

EMPOWERMENT TOTALE

Riscopri le tue risorse, i tuoi talenti e il tuo potenziale per superare le difficoltà della vita con rinnovata determinazione, chiarezza e manifestando il tuo potere personale autentico.

RELAZIONI EFFICACI

Costruisci relazioni sane con la tua famiglia, con i tuoi amici e con i tuoi colleghi e collaboratori basate su rispetto reciproco, ascolto attivo e confini chiari e condivisi.

IL RICHIAMO DELL'AUTENTICITÀ

Non puoi più continuare ad indossare una maschera e recitare un ruolo che non è il tuo. La tua anima - dentro di te - conosce già la strada che verso casa.

Io ti accompagno, passo dopo passo.

IL TUO MOMENTO È ADESSO

Quanti altri giorni vuoi svegliarti sentendoti a disagio nella tua stessa vita?

Quante altre volte vuoi dire Sì quando il tuo corpo e il tuo cuore urla NO?

Quanto ancora aspetterai prima di smettere di recitare e iniziare finalmente a vivere?

Quella sensazione di inadeguatezza, di divisione e di separazione non si risolve con il passare del tempo. Si radica e rischia di diventare un'abitudine malsana.

Ogni giorno che rimandi è un giorno in cui le tue maschere si insediano ancora di più nel tuo modo di essere e nei tuoi comportamenti, fino a quando non ricordi più chi c'è sotto i ruoli che reciti.

Puoi scegliere tra integrazione o dispersione, tra Autenticità o finzione, tra vita vissuta in prima persona o vivere la vita di qualcun altro.

RITROVA LA TUA ANIMA AUTENTICA

Ritorna a chi sei veramente.

PRENOTA UNA CALL CONOSCITIVA GRATUITA

45 MINUTI SENZA IMPEGNO PER:

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



+39 375 552 04 04



info@riccardopullara.it



www.riccardopullara.it

"La vera libertà inizia quando smetti di interpretare chi dovresti essere, e inizi ad essere chi sei e ascoltare la voce del tuo cuore."