

the info-book

Vivation[®]:

Vivi la Tua Vita al 100%!

*Come è nato questo seminario,
in cosa consiste, cosa si impara
e perché è così importante parteciparvi*



© Ivano Tivioli

*Lo scopo di questo breve e-book è di fornirti più informazioni riguardo al mio nuovo seminario “**Vivi la Tua Vita al 100% !**”, cosicché tu abbia un’idea più chiara di **cosa è** e di **cosa può fare** per te.*

Il mio nome è Ivano Tivioli, e sono insegnante di Vivation® dal 1993. Sono stato un grande amico di Jim Leonard, l’ideatore del metodo Vivation®, ed anche il suo produttore per l’Italia, accompagnandolo ed assistendolo in ogni suo seminario per molti anni; dal 1996 direttore e dal 2012 presidente di Associated Vivation® Professionals Italia.

Ho partecipato a numerosi seminari con Phil Laut, l’altro leader storico di Vivation, specializzato nelle relazioni di coppia e nella gestione delle emozioni collegate al denaro.

Mi sono anche formato come Rebirther Professionale a Parigi all’ L.R.T. (Loving Relationship Training) con Sondra Ray, Bob Mandel ed un lungo elenco di trainer di fama mondiale.

*Da 24 anni aiuto le persone a migliorare la qualità della propria vita con l’uso del Respiro Consapevole e di Vivation. Questo seminario “one-day” è l’essenza delle mie ricerche ed esperienze, e vuole offrire ad ogni Essere Umano **il più potente strumento** per “Vivere una Vita Piena e Felice”.*

Il seminario nasce dalla combinazione di alcuni principi fondamentali di Vivation® uniti alla mia attenta ricerca ed esperienza sulla Respirazione - *maturata anche “sul campo” con i miei allievi e clienti* - che mi ha portato a CREARE una serie di esercizi UNICI al mondo per la “Ri-Educazione del Respiro”.

Non è un seminario di “parole”, è un corso esperienziale e di pratica. Ho ridotto le parti teoriche all’essenziale, per dare motivazione ed una comprensione di base su quanto si andrà a fare, MA con precise indicazioni su COME farlo.

Ritengo che OGNI persona al mondo dovrebbe partecipare ad un seminario così almeno una volta nella vita.

Per vivere al “100%” sono necessarie almeno due condizioni: la prima è ESSERCI, essere sempre presenti, attimo dopo attimo, con la propria attenzione consapevole; la seconda è avere a disposizione ENERGIA VITALE al 100%.

Questo seminario offre una risposta CONCRETA a tutt’e due queste esigenze.

La giornata si svolge in 2 fasi ben connesse fra loro.

La **PRIMA PARTE** riguarda l'ESSERCI, l'ESSERE PRESENTI. L'ho definita "Cavalca la Tigre!", dove la Tigre irrequieta è la metafora della nostra Mente che balza senza controllo da un pensiero all'altro, che lo si voglia o no. "Cavalcare la Tigre" riguarda la nostra capacità di controllare il flusso dei nostri pensieri e di deciderne la direzione.

Si inizia imparando, **con esercizi**, il protocollo di Vivation® de "I TRE PUNTI DA RICORDARE", tre semplici "attività" da alternare fra loro, che ci manterranno in contatto con il Momento Presente – *Qui ed Ora*.

Ognuno dei "Tre Punti" è collegato ad un argomento che lo relaziona con la vita pratica di tutti i giorni. Si vedranno:

▶ **Importanza dell'Attenzione in un mondo di distrazione.**
La nostra ATTENZIONE è componente essenziale per vivere al 100% ogni momento.

▶ **Co-Creatori dell'Universo: l'Energia segue l'Attenzione.**
Come aspettative, desideri, timori, convinzioni influenzano e conformano la Realtà intorno a noi.

▶ **Arrendersi alla Perfezione: il Principio Estatico.**
Ogni momento presente è assolutamente Perfetto; accettare le cose così come sono senza paragonarle a null'altro trasforma (integra) ogni negatività in Entusiasmo propositivo.

La **SECONDA PARTE**, “APRIRSI AL FLUSSO”, riguarda il permettere all’Energia Vitale di scorrere pienamente in noi. Questa sezione è sulla RI-EDUCAZIONE del RESPIRO.

“Educare” nel suo significato originale, dal latino “*educere*” cioè “trarre fuori il meglio”: “RI-EDUCARE” è “ritornare alla situazione in cui ottenevamo il meglio dal nostro respiro”.

Molte scuole propongono regole e metodi diversi per una respirazione “ottimale”: diaframmatica o toracica, con il naso o con la bocca, soffiando o trattenendo l’espiazione, con o senza pause...

A rendere **UNICO** questo seminario sono proprio gli esercizi di “ri-educazione”. Essi sono completamente diversi da qualsiasi altro esercizio finora conosciuto, e ci portano a respirare nel modo di “**fluire all’interno della Vita senza resistere**”. Lo scopo è ritornare alla purezza del Respiro che avevamo nei primi anni di vita, prima che il nostro **Giudizio Negativo** ci imponesse di “resistere” a tutti quegli aspetti della vita cui ci opponiamo. (*nota*: questa abitudine di “resistere alla Vita” viene definita **STRESS**).

In pochi minuti, gli esercizi permettono un “**RESET**” delle “abitudini respiratorie di resistenza” acquisite nel corso della nostra vita. Queste “abitudini” tengono imprigionati a

livello cellulare i problemi che le hanno originate - anche se molti di questi “problemi” probabilmente ora sono già stati risolti ed appartengono al nostro passato.

Il lavoro è fisico-energetico, con l’attenzione a ciò che si fa nell’attimo presente. Non c’è da ricordare nulla del nostro vissuto personale – anzi, il cercare di ricordare o di comprendere mentalmente rallenta di fatto il processo.

Sarà stupefacente per te scoprire quanta ARIA puoi respirare – e quanta Energia Vitale avere a disposizione nel tuo corpo – con pochi minuti di questi semplici e divertenti “giochi”!

Benefici più comuni che si ottengono da questo seminario

Fare amicizia con l'**Energia Vitale**, invitarla a colmarci smettendo di resisterle. La straordinaria esperienza di ritrovare **mentalmente** e **fisicamente** quell'**entusiasmo** e **gioia** indimenticabili cui abbiamo, *senza volerlo*, rinunciato. **Respirare** in un modo "nuovo" per **nutrire** tutto il corpo, lasciarci "massaggiare" dall'interno. **Ripulire** la mente dalla confusione e dalla negatività, ritrovando **chiarezza** e **focus**. Smantellare pezzo per pezzo la "**gabbia**" che ci imprigiona

come in una scatola. **Libertà**. Lasciare andare la paura, ritrovare **fiducia, sicurezza in se stessi e coraggio**.

Benefici nella pratica a lunga scadenza:

- ringiovanimento generale degli organi e della pelle
- miglior capacità di concentrazione e apprendimento;
- miglioramento in qualunque caso di insufficienza o patologia respiratoria (*incluso asma e allergie*);
- miglioramento (*o scomparsa*) del russare, affanno e arresto di respirazione durante il sonno;
- disintossicazione / eliminazione delle scorie (*il 70% delle sostanze di rifiuto del nostro organismo vengono espulse attraverso l'espiazione*);
- riequilibrio acido/basico del sangue (ph); migliorano (*o scompaiono*) disturbi digestivi come ulcere, acidosi, alcalosi, costipazione;
- miglioramento per artrite/artrosi/reumatismi e osteopatie - specie se di origine infiammatoria;
- ipertensione/pressione alta/bassa/instabile;
- ansia/attacchi di panico;
- anemia (carenza di ferro);
- miglior gestione del dolore fisico

nota: oltre 200 diversi disturbi e/o malattie sono riconducibili ad una scarsa ossigenazione (*scorretta respirazione*)

LINK

Leggi l'articolo che ha ispirato il seminario:

<http://www.vivation.it/vivi100x100.htm>

Vai alla pagina web del seminario:

<http://www.vivation.it/vivi100x100.html>

Leggi il programma del seminario:

http://www.vivation.it/vivi100x100_programma.html

Scarica la domanda di iscrizione al seminario:

http://www.vivation.it/vivi100x100_dom_iscr.pdf



Per qualsiasi domanda, dubbio, ulteriore informazione, richiesta o condivisione, scrivi direttamente a:

ivano.tivioli@vivation.it