

dott.ssa Maria Pia Iurlaro  
Emotional Life Ritrova il tuo equilibrio

EMOTIONAL LIFE una tecnica per la formazione integrata,  
crescita personale e professionale.

Emotional Life Ritrova il tuo equilibrio

CREA IL TUO SUCCESSO

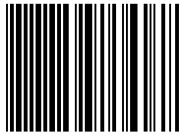
# Emotional Life

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

---

Maria Pia Iurlaro

9788893156042



9788893156042



STREETLIB  
WRITE



*L'essenza della grandezza consiste nella capacità di scegliere la propria personale realizzazione in circostanze nelle quali altri scelgono la follia.  
(tratto dal libro "Le vostre zone erronee" di Wayne Walter Dyer)*

### ***Il tuo potere***

Riequilibra la tua vita

Cerca te stesso

Annulla le tue paure e i tuoi schemi

Mangia sano

Fai regolare attività fisica

Raggiungi tuoi obiettivi

## **Autrice : dott.ssa Maria Pia Iurlaro**



La mia esperienza di vita mi ha portato a coltivare molteplici interessi e ad acquisire competenze in aree apparentemente distanti ma sinergicamente simili nel campo della crescita personale, della formazione e del benessere. Il mio percorso inizia come docente di lingue e psicolinguistica, e in tale ambito ho avuto modo di osservare le difficoltà dei ragazzi, sia nella comunicazione che nell'apprendimento, difficoltà dovute a programmi e metodi imposti che non rispettano le regole di una crescita armoniosa, e così ho cominciato a interessarmi alla formazione nel campo delle neuroscienze e della fisica quantistica, ho voluto saperne di più sul rapporto tra la nostra mente, il nostro corpo e il nostro spirito e grazie a questi "nuovi studi" ho lasciato l'insegnamento e iniziato a lavorare in aree diverse finanza, diritto, pubblicità sino a diventare Coach, Counselor, Naturopata e Mediatore familiare. Tutto questo mi è stato utile per creare EMOTIONAL LIFE un percorso di coaching integrato, per la crescita personale e professionale.

Emotional Life Technique (ELT) è un insieme di tecniche olistiche e naturopatiche che ho approfondito nel corso del tempo finalizzato alla crescita personale e professionale e per il benessere psicofisico di adulti e bambini con corsi personalizzati per le donne (Emotional Pink Life), adolescenti, coppie, e per chi soffre di dipendenze.

Emotional Communicative Business and Tourism Life (EBCTL) è invece un percorso per professionisti e manager e per tutti quelli che desiderano imparare

le tecniche relazionali e di comunicazione per raggiungere i propri obiettivi nel lavoro, a scuola e nella vita.

Inglese Freedom Technique (FET) è un nuovo percorso di apprendimento della lingua inglese facile e veloce per adulti e bambini. Un metodo di apprendimento interattivo basato sulla drammatizzazione di situazioni reali.

Laureata in Lingue e letteratura straniere

Traduttore

Consulente del benessere

Membro della Società italiana di Scienze del Benessere e iscritta nell' Elenco dei Consulenti del Benessere.

Life Coach

Psicolinguista e esperta di Comunicazione

Analista scientifico delle espressioni facciali

Business Coach

Esperta in Marketing strategico e risorse umane

Tourism and marketing coach

Web Coach

Naturopata (riequilibrio acido-base)

Floriterapista

Counselor in tecniche olistiche

Counselor in neuroscienze

Consulente alimentare

Counseling in oncologia e ospedaliero

Counseling e tutoraggio in presenza di handicap

Counseling per bambini e adolescenti

Tutor per bambini con ADHD e genitori

Mediatore familiare

Feng Shui designer

Tutore legale di minori presso il Tribunale di Bari

Presidente e fondatore dell'associazione Fuori dal Silenzio (violenza su donne e minori)

Direttore editoriale della testata giornalistica online [www.polisnotizie.it](http://www.polisnotizie.it)

Sito personale: [www.studioiurlaro.it](http://www.studioiurlaro.it)



## **INDICE**

✓ Il Potere della nostra mente	p.6
✓ Le false credenze	p.9
✓ Counseling, coaching e naturopatia	p.13
✓ Alimentarsi in modo naturale ed equilibrato	p.16
✓ Emotional Life: il percorso	p.20
✓ Emotional Life : leadership	p.25
✓ Conclusioni	p.27
✓ Appendice	p.28

## **CAPITOLO I**

### **IL POTERE DELLA NOSTRA MENTE**

Prima di parlare di salute vorrei precisare che mi riferisco a essa intesa come stato di benessere, quanto da me suggerito nel mio programma è indirizzato a persone sane che vivono un normale disequilibrio emozionale, "normale" perché se non ne avessimo, saremmo morti, e quindi benessere inteso come riconquista del proprio potere personale.

Essere in salute = assenza di malattie, bè diciamo che non è proprio così. Infatti, il più delle volte nonostante le nostre analisi cliniche siano ok, ci sentiamo non in linea con noi stessi, è come una sorta di malessere generale che pervade le nostre giornate.

Cosa sarà? Forse ci stiamo ammalando?

No, stiamo solo vivendo e il nostro malessere è semplicemente la voce del nostro corpo che è lì a ricordarci che forse non stiamo perseguendo il nostro benessere. Eppure come molti miei clienti mi riferiscono. "io sto bene, una famiglia, un lavoro dei figli" ...ed eccoci rinchiusi nella zona di comfort, dove ci sentiamo al sicuro dove nulla può accaderci, dove inseguiamo schemi imposti da famiglia, società, religioni...

Noi dove siamo? Dove sono le nostre reali capacità? E i nostri sogni?

Tutto sembra al di fuori di noi, irraggiungibile, ci hanno insegnato che sono solo sogni e che essere se stessi non è una priorità e così ci illudiamo che tutto va bene, che è il lavoro o il partner giusto per noi. Creiamo così un futuro che non ci piace, siamo noi stessi a visualizzare attraverso errati comportamenti proprio la vita che non fa per noi. L'Ego è bravo in questo, ma il nostro Io interiore sa che stiamo esagerando, ed è lì pronto attraverso il nostro corpo a darci i giusti segnali: malattie, ansie, stress, obesità, allergie. Segnali che il più delle volte ignoriamo.

Chissà se quel rimedio o quel medicinale o quel rito, potrà guarirci, ma non siamo malati e non è nell'adozione di un particolare sistema o nella scoperta di qualche rimedio che dipende il nostro benessere. Persone che soffrono degli stessi disturbi sono curate con sistemi sempre diversi. Il clima non c'entra alcuni stanno bene e altri stanno male in tutte le condizioni. Non c'entra il lavoro che svolgi, il tuo benessere dipende soltanto dal voler cominciare ad agire in un certo modo, saranno le azioni e i pensieri a determinare la tua vita.

La chiave del benessere è a disposizione di tutti noi, spesso si ritiene che le persone abbiano successo e salute grazie a qualche dote particolare, ma è un grave errore. Un più attento esame ci rivela che la dote massima di cui dispongono gli individui di successo consiste nella loro capacità di decidersi all'azione: uscire finalmente dalla zona di comfort. Si tratta di una "dote" che ciascuno di noi può sviluppare in se stesso, in fin dei conti altri possedevano le stesse nozioni di Steve Jobs, ma non tutti sono stati capaci di agire, non basta saper comunicare, serve imparare a gestire le proprie emozioni, la propria mente, la propria comunicazione prima di tutto con noi stessi.

La maggior parte di noi considera i propri stati d'animo e i propri pensieri come qualcosa che sfugge al nostro controllo. La verità è che si può controllare la propria attività mentale e i propri comportamenti in misura tale che mai prima avete ritenuto possibile. Se siete depressi, vuol dire che la vostra mente, ossia voi, avete creato e prodotto quella manifestazione che definite "depressione", emozioni come la depressione non vi accadono, lo stress "non si prende" ma lo si crea mediante specifiche azioni mentali e fisiche. Il depresso lo vedrete camminare a testa bassa, parlare con voce triste, immaginare scenari orribili, mangiare in modo disordinato, respirare male... tutti atteggiamenti creati solo da lui.

C'è da chiedersi, come mai creiamo questi scenari?

E' la nostra mente dal nulla a crearli?

No, non siamo così autolesionisti, infatti, nasciamo con una mente "pulita", il nostro hard disk è vuoto, ma poi ecco qui intervenire, famiglia, scuola, società, religione, che prontamente installano in noi software comportamentali e quando la vita ci mette di fronte alle sue normali sfide, successi, insuccessi, perdite,



traumi... noi siamo lì pronti a reagire con i mezzi a nostra disposizione, non analizziamo il problema o la realtà per quella che è, non siamo noi ad affrontare la vita, ma sono le nostre credenze, e in questa lotta tra passato, futuro, valori.. dimentichiamo il nostro benessere, rinunciando ad agire, perdiamo fiducia in noi stessi e le nostre potenzialità svaniscono, sia in campo personale che professionale.

Ma così come siamo in grado di complicarci la vita così siamo in grado di riequilibrarla, solo noi abbiamo questo potere e nessun altro.

