

Imparare a stare bene

Cosa aspettarsi da un processo individuale del Metodo Grinberg®

Benvenuta/o al tuo processo del Metodo Grinberg!

Possibili obiettivi del nostro lavoro insieme

Potresti essere qui perché provi dolore o un disturbo fisico, che ora vuoi affrontare. Ovviamente, il processo avrà lo scopo di sostenerti nel raggiungere un cambiamento. Tuttavia, la metodologia vede lo stato fisico delle persone come il risultato di diversi schemi ripetitivi e come espressione del corpo del modo in cui abbiamo imparato ad avere a che fare con dolore e paura. Il dolore e la paura portano il corpo a non essere in grado di usare la sua naturale capacità di recupero e ritorno al benessere. Per raggiungere il risultato desiderato, il processo si concentrerà sul disimparare gli schemi e reimparare a consentire al corpo di guarire se stesso.

Potrebbe essere che sperimenti continuamente stress, preoccupazione, paura, noia, solitudine e simili, o che hai una particolare forma di comportamento, come nervosismo o timidezza, che appare in situazioni specifiche e ti disturba. Qui il processo ti insegnerà come smettere di mantenere, nel tuo corpo, quei modi automatici di essere. Questo ti permetterà di cambiare l'esperienza e ottenere la libertà di influenzare chi e come sei in situazioni diverse.

E, infine, potresti desiderare di sviluppare un talento, una capacità, la tua chiarezza, l'espressione della tua creatività o visione, o completare un progetto o raggiungere un obiettivo specifico. Ciò si ottiene valutando ciò che si trova oggi tra te e il tuo desiderio, ti insegna attraverso il corpo ad attraversare le limitazioni e a consentire al tuo potenziale di manifestarsi e di essere soddisfatto.

Il processo passo passo

Cominciamo definendo l'obiettivo del processo insieme.

Qualsiasi sia l'obiettivo, lungo tutto il processo imparerai a migliorare la qualità del tuo respiro, del relax, del silenzio e la consapevolezza delle tue esigenze. Imparerai a trasformare l'esperienza del dolore, e a rilassarti nella paura. Il processo ti mostrerà come lasciar andare diversi tipi di sforzo che trattiene nel tuo corpo.

Tutto ciò ha lo scopo di aumentare la tua attenzione del corpo. E con essa, aumentare la vitalità e la capacità di concentrazione, migliorare la qualità del sonno e della digestione ed insieme raggiungere un livello più elevato di benessere. Imparerai ad attingere a fonti di energia che potresti non essere stato consapevole di avere nel tuo corpo.

Il processo combina tocco, movimento ed esercizi con descrizione e guida verbale. Questa unificazione del corpo e della mente nel processo di apprendimento porta a risultati duraturi.

Più ci metti impegno, più otterrai

Il processo si basa sulla nostra cooperazione, quindi hai un ruolo chiave nel suo successo.

- Per cominciare, datti le migliori condizioni per ottenere il massimo dalla sessione: arriva pronta/o a coinvolgere te stessa/o, non mangiare un pasto pesante poco prima, e, molto importante, pianifica un po' di tempo extra prima e dopo la sessione.
- Quanto più presti attenzione e condividi con me come senti il tuo corpo tra una sessione e l'altra, tanto più veloce aumenterà la tua attenzione al corpo e le sessioni saranno adattate per seguire il tuo corpo. Ciò include qualsiasi cambiamento rilevante nella tua condizione fisica, sonno, appetito, digestione, vitalità ecc.

- Per stabilire l'esito di ogni sessione e il processo nel suo complesso, integra ciò che hai imparato nella stanza da lavoro nella tua vita quotidiana.

Quanto durerà il processo e sta funzionando per te?

- Sebbene la lunghezza del processo non può essere determinata in anticipo, un notevole cambiamento è previsto entro le prime otto sessioni. La lunghezza del processo sarà influenzata da fattori quali la durata e la gravità di ciò che desideri cambiare, com'è ciò è radicato nel tuo corpo, la tua età e il tuo coinvolgimento durante il processo.
- Nel caso in cui non ci sia alcun cambiamento evidente dopo circa otto sessioni, discuteremo insieme la continuazione del processo. In caso di un peggioramento, devi consultare il tuo medico.
- Come ogni altra cosa nella vita, non tutto è adatto per tutti. In qualsiasi fase del processo, puoi decidere che ciò che richiede a te stessa/o non corrisponde ai tuoi desideri, ed interromperemo.

Il disclaimer del Metodo Grinberg

Il Metodo Grinberg è una metodologia basata sull'attenzione e insegna ad espandere e a focalizzare l'attenzione del corpo. Non dichiara di guarire, di essere una medicina alternativa, una forma di massaggio terapeutico, o di essere considerato fra le professioni assistenziali. Non è destinato a persone che soffrono di condizioni che minacciano la loro vita o di malattie gravi che richiedono attenzioni mediche o psichiatriche. Inoltre, non intende sostituire qualsiasi tipo di trattamento richiesto. Il metodo non si fonda su basi ideologiche o mistiche e non richiede alcuno stile di vita particolare.

Medicinali somministrati prima o durante il processo dovrebbero essere presi come indicati dal tuo medico, e qualsiasi variazione ai farmaci o trattamenti va effettuata solo dopo aver consultato il medico.

Guardare e toccare i tuoi piedi (Analisi del piede) è uno strumento per valutare e definire l'obiettivo del processo, e per adattarlo appositamente a te. Questa non è né una diagnosi medica né psicologica, e non le sostituisce. Prima di iniziare un processo del Metodo Grinberg andrebbe comunque fatta una diagnosi medica di qualsiasi condizione poco chiara.

La seguente pagina contiene alcune domande che riguardano le condizioni di cui sopra e mi informerà del tuo stato generale di salute e benessere. Dopo che lo avrai completato, lo conserverò in modo totalmente confidenziale, tra i documenti dei miei clienti.

Si prega Sei pregata/o di tenere questo foglio informativo per riferimenti futuri. Sei anche invitata a/o a leggere il Codice etico e di condotta professionale dei Professionisti del Metodo Grinberg (disponibile presso www.GrinbergMethod.com), dove troverai ulteriori informazioni su cosa aspettarti dal tuo processo.

Non vedo l'ora di lavorare insieme.

Ti prego di rispondere sì o no alle seguenti domande. Se rispondi sì ti prego di fornire maggiori dettagli (inclusi data e durata) nello spazio corrispondente.

Soffri di malattie croniche? Sei sottoposto/a a cure mediche per trattarle? no [] sì []

.....
.....
.....

Sei mai stato sottoposto ad intervento chirurgico? no [] sì []

.....
.....
.....

Soffri oggi, o hai sofferto in passato, di malattie o condizioni potenzialmente letali? no [] sì []

.....
.....
.....

Soffri oggi, o hai sofferto in passato, di condizioni che richiedono cure psichiatriche? no [] sì []

.....
.....
.....

Per donne: sei incinta? no [] sì []

Ho letto e compreso il contenuto di tutte le informazioni nelle pagine precedenti, che ho ricevuto, sul processo individuale del Metodo Grinberg. Capisco che il processo non è un sostituto per la diagnosi e trattamento medici o psichiatrici, e che è mia responsabilità continuare qualsiasi cura con farmaci o altro, a meno che non ricevo istruzioni diverse dal mio medico. Confermo che le informazioni che ho fornito sopra sono vere, complete e accurate. Capisco che il tuo accordo ad accettare me come cliente si basa sulla mia conferma che ho capito quanto sopra e sulla mia dichiarazione firmata. Io ti aggiornerò immediatamente per quanto riguarda eventuali modifiche a quello che ho scritto sopra. Capisco e accetto che tu avrai sempre l'esclusiva discrezione di cessare immediatamente il processo del Metodo Grinberg. Sulla base delle informazioni fornitemi e la mia comprensione di esse, con la presente rinuncio ad eventuali reclami per quanto riguarda il processo del Metodo Grinberg o qualsiasi tua decisione in relazione ad esso.

Nome Cognome Età

Via CAP/Città Paese

Email Tel Cell

Data/...../..... Firma

Se sei minore di 18 anni, uno dei tuoi genitori o il tuo tutore legale deve firmare questo modulo (vedi pagina seguente).

In qualità di genitore (o tutore legale) di _____ certifico che ho letto tutti i contenuti delle pagine informative, che ho ricevuti riguardo al Metodo Grinberg, e che le informazioni fornite nel questionario sono vere, complete e accurate.

Nome Cognome Età

Via CAP/Città Paese

Email Tel Cell

Data/...../..... Firma