



Il Metodo De Rose è un insieme di concetti e tecniche che provengono da tradizioni culturali molto antiche. I concetti aumentano la qualità della vita

dell'individuo e migliorano il suo rapporto con le altre persone, mentre le tecniche consistono in esercizi respiratori, mentalizzazione, decontrazione, concentrazione, tecniche corporee ed altri esercizi per lo sviluppo dell'individuo.

Gli esercizi respiratori accrescono l'energia vitale e lavorano sulle emozioni, rendendo il praticante più lucido, stabile e attivo. La decontrazione è un esercizio estremamente piacevole che sviluppa la capacità di gestire lo stress e produce dei cambiamenti positivi a livello emozionale. Le tecniche di concentrazione invece sono fondamentali per l'aumento della produttività al lavoro e per ampliare la coscienza.

La forma fisica non viene trascurata in questo metodo. Attraverso esercizi isometrici il praticante ottiene una perfetta padronanza del suo corpo e una forma smagliante, che raggiunge in maniera molto piacevole, contemporaneamente i muscoli si rassodano

Raggiungi i tuoi obiettivi con il Metodo De Rose

e si allungano.

Il risultato finale di questo metodo è una trasformazione profonda del praticante a tutti i livelli, rendendolo una persona più felice, energica e capace. La conseguenza di uno stile di vita più sano e di tecniche che potenziano il fisico, l'area energetica, emozionale e mentale.

Fiore all'occhiello del Metodo De Rose è la mentalizzazione, una tecnica potente finalizzata al raggiungimento di qualsiasi traguardo proposto, purché sia fatta nel modo giusto. Si tratta di visualizzare quello che si desidera ottenere, seguendo determinate regole che sono insegnate nei corsi, sui libri e durante le lezioni del metodo. L'efficacia della mentalizzazione è già stata dimostrata dalla fisica quantistica e in varie discipline di sviluppo personale. Inoltre consente di compiere qualsiasi trasformazione dentro di sé, ma anche di produrre un cambiamento positivo degli avvenimenti esterni. Questa tecnica viene ormai molto usata nello sport agonistico con risultati sorprendenti. Perfino

i più scettici rimangono a bocca aperta con gli esercizi di mentalizzazione proposti e con gli innumerevoli casi di persone che hanno raggiunto 'l'impossibile' solamente mettendo in pratica il loro potere mentale. Questa tecnica ancestrale non ha nulla a che vedere con l'effetto placebo e va molto oltre il pensiero positivo: è un modo per interferire nella realtà in maniera costruttiva, attraverso la forza dei pensieri e creare così una metamorfosi della vita per un futuro più felice, gradevole e pienamente soddisfacente.

È importante non perdere la nozione chiara della realtà momentanea, però è anche fondamentale essere consapevole che si hanno le capacità di trasformare il momento presente, superando le difficoltà tramite un processo cosciente di canalizzazione dei pensieri verso gli obiettivi personali.

Ogni volta che accade un fatto bello o brutto si pensa che sia stato un caso della vita, una fortuna o sfortuna di quel momento. Al contrario, le persone più esperte sul tema, si sono accorte che ogni proprio pensiero

ha una forte influenza nella successione di avvenimenti della vita, determinandone così il futuro e il corso. Imparando i principi della mentalizzazione, si diventa padrone della propria esistenza e regista della trama di successi. In tutto il mondo sono migliaia i praticanti del Metodo De Rose che hanno già messo in pratica la mentalizzazione e si sentono ormai molto appagati nel sentire il potere di trasformare la realtà interna ed esterna.

Adesso tocca a te mettere in pratica questa tecnica mentale ed osservare i cambiamenti straordinari nella tua vita professionale, affettiva, economica, sociale e familiare. I risultati sembrano troppo straordinari per essere veri, ma come dice il motto "provare per credere"!

Carlo Mea

Metodo De Rose Parioli
Viale Parioli 72 - 00197 Roma - 06 95 94 54 58
www.MetodoDeRose.it