



Silvia Polesello

Naturopata, Life Coach, Istruttrice Mindfulness certificata

Fin da bambina ho avvertito la spinta ad aiutare le persone. Ho dovuto studiare medicina per rendermi conto di non poter sposare la visione piuttosto riduzionista che la contraddistingue. Ho sentito maggiore risonanza con la naturopatia, in particolare nelle medicine tradizionali orientali. Esse offrono

un modello completo e quanto mai accurato di come funziona l'essere umano nel suo complesso, tenendo conto anche dei suoi aspetti emozionali, mentali e spirituali. Si tratta di una spiritualità non religiosa, fatta di ricerca e crescita interiore che porta alla realizzazione profonda di sé, a beneficio di tutti. Condivido profondamente questa visione e per approfondirla con un approccio più occidentale, ho sviluppato competenze nel campo della PNL, del coaching e della mindfulness.

Sono convinta che nella vita di tutti noi ci sia molta sofferenza inutile, che nasce dalla paura, dalla svalutazione, dalle nostre credenze. Di fatto, nasce dal nostro modo di pensare e, di conseguenza, percepire, interpretare e reagire agli eventi della nostra vita. Certo, esiste anche una sofferenza inevitabile, le avversità fanno parte della vita. Tuttavia, anche da questa è possibile trarre qualcosa di buono: può esserci maestra se lo vogliamo. Le esperienze dolorose possono nascondere grandi opportunità, se siamo disposti a metterci in gioco.

Gli strumenti sviluppati mi permettono di aiutare le persone a cambiare radicalmente prospettiva, avviando una trasformazione profonda di sé diretta verso la crescita e la realizzazione. Quando una persona segue la propria strada dà il meglio di sé e ne trae un profondo appagamento, che estende i suoi benefici all'intera collettività.

Oggi conduco gruppi di mindfulness di diversi livelli, abbinati ad un percorso di crescita personale più ampio, che comprende il lavoro sulle credenze limitanti e la riscoperta del proprio valore personale. Attraverso una rilettura delle esperienze da una nuova prospettiva, è infatti possibile trasformare i blocchi in risorse, ritrovando forza, entusiasmo e gioia di vivere. Con l'aiuto della naturopatia, inoltre, sostengo l'energia dell'organismo, in modo da affrontare il processo di trasformazione in modo ottimale.

È una gioia per me collaborare con il Giardino dell'Essere, il luogo ideale per crescere insieme