

APRILE 2009
2,20 EURO
(IN ITALIA)

MONDADORI - RODALE

Starbene

ti piaci e sei felice

mangia sano

e torna in forma su

www.starbene.it

dossier

CAPELLI SUPER

più forti, belli e sani
con i nuovi trattamenti
su misura per te

Provala ora!

-4 kg subito con la dieta antistress

Non farti
bloccare dalla
sciatica

**RISOLVI I TUOI
PROBLEMI CON IL
LIFE-COACH**

COME SCEGLIERLO,
QUANTO TI COSTA E
COME AVERLO GRATIS
CON **STARBENE**

CONTORNO OCCHI
gel, stick e massaggi per
cancellare borse e occhiaie

SINDROME PREMESTRUALE
mai più umore nero, dolori
e gonfiori con la nuova pillola



La gym su misura

3 PROGRAMMI FIT
BRUCIA DI PIÙ CON LE MACCHINE
ALLENATI IN MODO FURBO
ALLUNGATI CON LA SPACCATATA

Identikit del professionista serio

I life-coach professionisti sono tenuti a seguire alcune regole chiave. Te ne riassumiamo alcune. Per saperne di più puoi andare sul sito della Federazione Italiana Coach, www.federazionecoach.it

- Ha rispetto della tua personalità, e cerca di capire se c'è armonia tra il suo metodo e le tue necessità.
- Ha uno stile aperto, flessibile, informale, più da "amico" che da "terapeuta".
- Si concentra su di te, facendo attenzione non soltanto alle tue parole, ma anche al linguaggio del corpo e al tono della voce.
- Ti aiuta a scoprire da sola ciò che rafforza la sua capacità di iniziativa, spingendoti a studiare idee e soluzioni alternative.
- Stabilisce con te degli obiettivi, ma può modificarli secondo lo sviluppo del coaching e i cambiamenti di situazione.

Vuoi provare anche tu? Fallo gratis con Starbene!

I nostri esperti offrono alle prime dieci lettrici che si registreranno su www.starbene.it la possibilità di essere seguite per una sessione di life coaching. Al termine del corso le dieci fortunate potranno raccontare la loro esperienza e scambiarsi opinioni con le altre amiche di Starbene in un forum dedicato.



Giovanna Giuffredi, Life Coach Italy, offre alle nostre lettrici due sessioni individuali di coaching telefonico. www.lifecoachitaly.it



Marco Valerio Ricci, Accademia del Coach, seguirà due lettrici in due long weekend in Umbria (spese di viaggio e soggiorno a loro carico). www.accademiacoach.com



Tina Helboe propone due programmi con 2 ore di sessione introduttiva e 6 ore di coaching telefonico nel corso di 3 mesi. Se vuoi contattarla: t.helboe@libero.it



Barbara Demi, di Etline e Associati, regalerà due sessioni di coaching legate in particolare ai problemi di lavoro. Info: www.etlineeassociati.it



Roberto Re, HRD, offre due posti nel suo seminario Emotional fitness (durata da venerdì sera a domenica). Per saperne di più su questo programma: www.brdonline.it



Barbara Demi, di Etline e Associati, regalerà due sessioni di coaching legate in particolare ai problemi di lavoro. Info: www.etlineeassociati.it

Esercizi per ritrovare il coraggio

Marta, 44 anni, insegnante con l'ossessione delle malattie, ha seguito due corsi collettivi in agriturismo con Marco Valerio Ricci, più alcune sessioni di approfondimento individuale.

Problema: «Marta non ha mai avuto paura di niente, ma ora teme di non riuscire a portare a termine tutti i suoi impegni. È sopraffatta dall'ansia e sta diventando ipocondriaca. Ha bisogno di supporto per allenarsi a vedere le cose nella giusta prospettiva, tornando a essere quella di prima».

Soluzione: «Il percorso di Marta abbina il coaching individuale a una full immersion lontana dalla quotidianità, che la aiuta a concentrarsi su di sé. Durante i due soggiorni (il primo di orientamento, il secondo per consolidare i risultati), impara subito a rilasciare le tensioni muscolari col *Beamish Bodymind Balancing*, tecnica corporea che contribuisce a migliorare le capacità motorie ed espressive, mentre la programmazione neuro linguistica (un "allenamento" per cambiare gli schemi mentali) la aiuta a gestire meglio i suoi stati emotivi. Durante le sessioni di gruppo deve rispettare la regola di non sedere mai vicino alle stesse persone: così è "costretta" a non concentrarsi sui pensieri ossessivi. Questo aiuta Marta ad acquisire una maggiore flessibilità mentale e a uscire dai vecchi schemi di comportamento. Lei infatti ha una visione "bloccata" della realtà (si accorge solo degli elementi negativi, ha paura di malattie inesistenti). La invito perciò a concentrarsi sul meccanismo della percezione: imparando a eliminare i filtri mentali, usando tutti i canali sensoriali di cui dispone (per esempio, descrivendo lo stesso evento o lo stesso oggetto usando, di volta in volta, solo uno del cinque sensi). Così si rende conto che può abbandonare le sue paure, riprendere contatto con se stessa, ritrovare lucidità di giudizio e coraggio».