

# METODO SIMONTON

Il dr Carl Simonton medico e radioterapista americano insieme alla sua equipe del centro di ricerche di Fortworth, ha condotto uno studio sui suoi pazienti colpiti da malattia in uno stadio avanzato, per 7 anni dal 1974 al 1981, giungendo ad ottimi risultati grazie ad un accompagnamento psicologico

Simonton ha individuato delle  
LINEE GUIDA

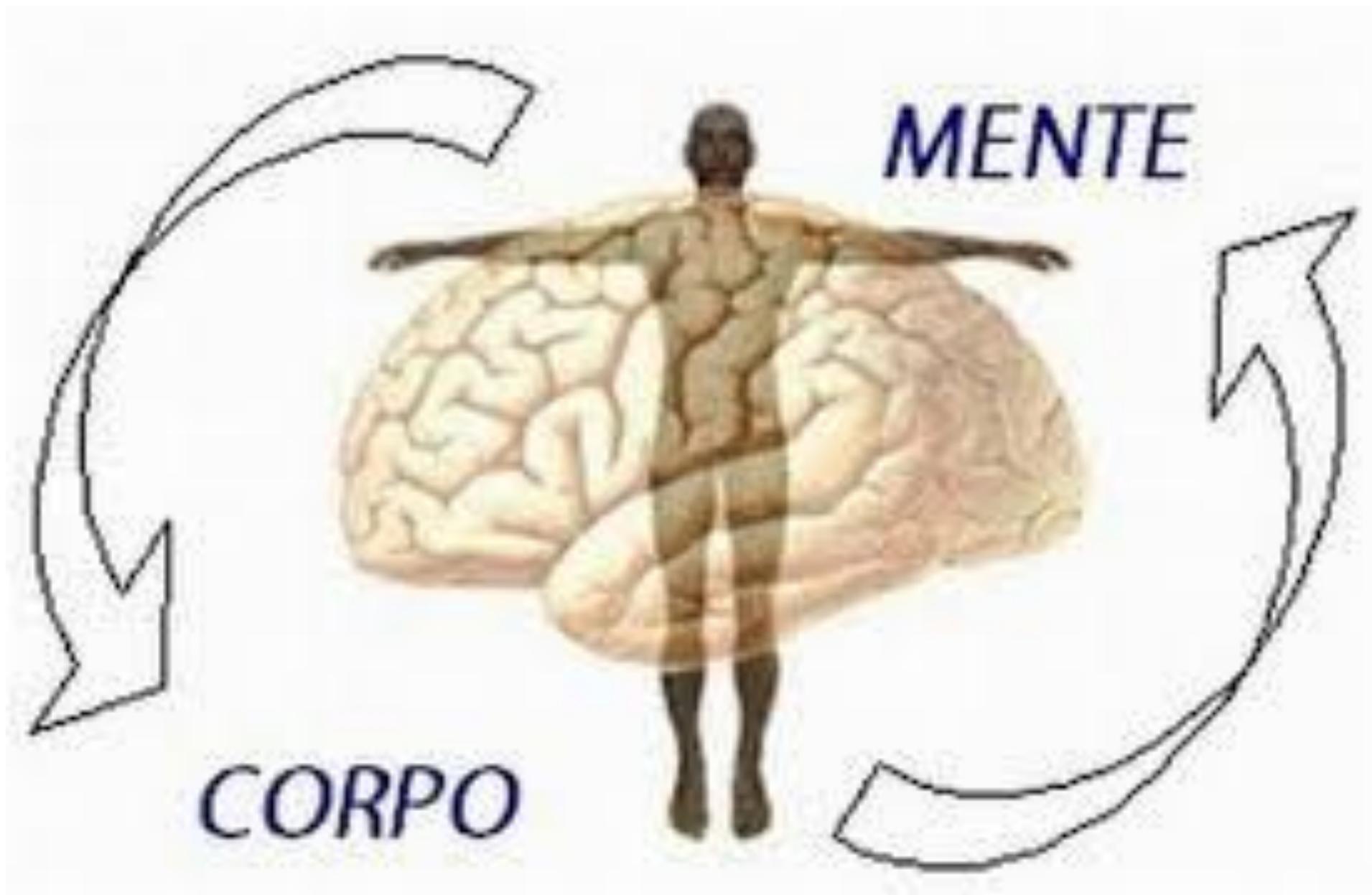
-focalizzarsi su ciò che funziona per quella persona,partendo dalla individuazione di 5 aspetti che portano gioia e gratificazione,contemporaneamente individuando ciò che interferisce :solitamente lo stress emotivo

-prendere in considerazione che noi siamo sani per natura,invitando i pazienti a rispettare il potere guaritore della natura che è in noi e intorno a noi

# METODO SIMONTON



# MEDICINA MENTE CORPO



# STRESS

ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO AL CAMBIAMENTO DELLA SUA OMEOSTASI INTERNA PRODOTTO DA UNO STIMOLO AMBIENTALE E/O EMOZIONALE (STRESSOR)



# STRESS-SISTEMA IMMUNITARIO MALATTIA

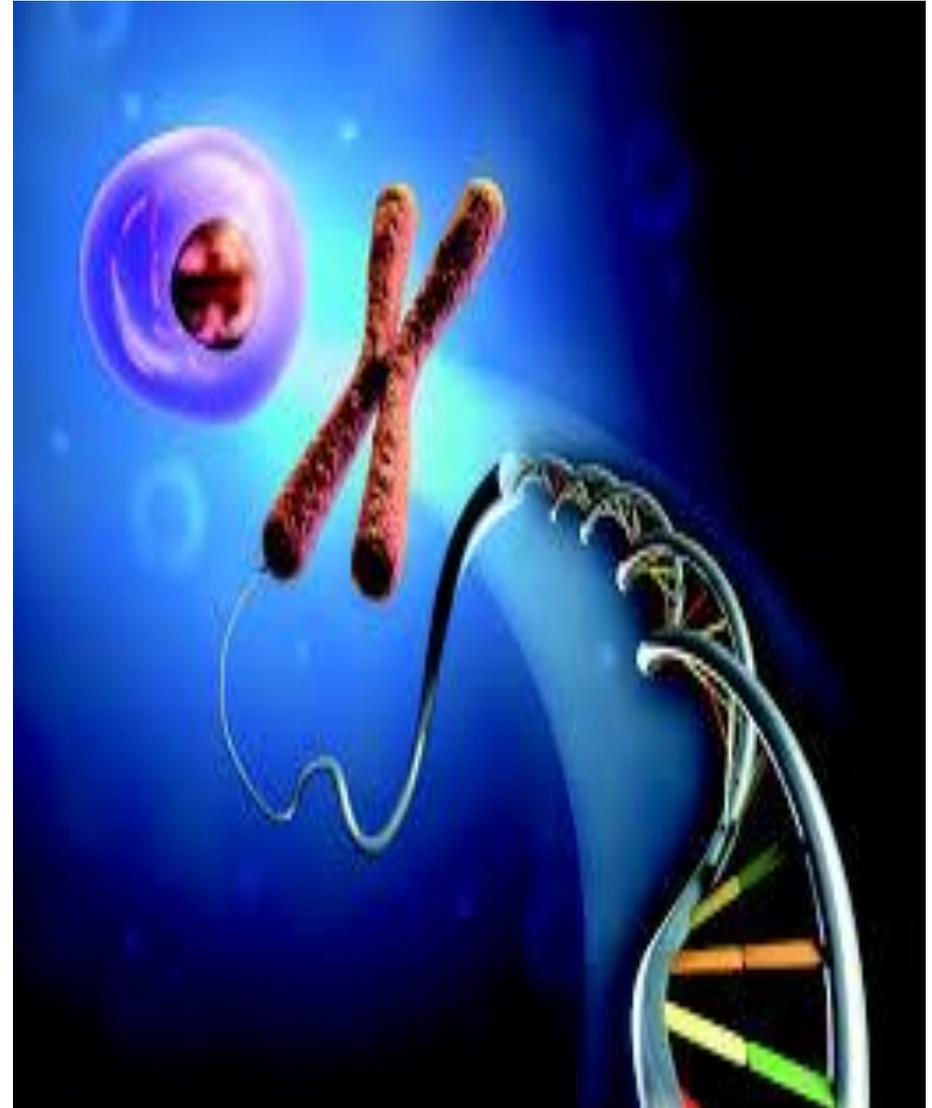


➔ LO STRESS PROLUNGATO (CORTISOLO) RIDUCE LA FUNZIONALITA' DEL SISTEMA IMMUNITARIO (NATURAL KILLER)

➔ LE ENDORFINE (OPPIOIDI ENDOGENI) FAVORISCONO LA FUNZIONE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

# MEDICINA EPIGENETICA

TUTTO QUELLO CHE  
CI FA STARE BENE  
NELL'AMBIENTE E IN  
NOI STESSI  
RINFORZA IL  
SISTEMA  
IMMUNITARIO E LE  
FORZE DI  
AUTOGUARIGIONE  
IL CORPO/MENTE E'  
RETE DI  
INFORMAZIONI A  
SCAMBIO CONTINUO



LO STRESS PROLUNGATO E' CAUSATO DA COME INTERPRETIAMO LA REALTA'

“Gli uomini non sono turbati dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose” ( Epitteto)



# IDENTIFICARE IL PROPRIO STRESS (EPITTETO)



# **LIBERARSI E LIBERARE DALLO STRESS TERAPIA DELLA GIOIA**



# METODO SIMONTON

L'obiettivo è **diminuire lo stress** e stimolare la funzione del **sistema immunitario** per mezzo di:

1) **terapia della gioia** che consiste nel dirigere l'attenzione verso le attività che danno gioia e piacere

2) **meditazione** respiro consapevole e meditazione sulle cose che danno gioia

3) trasformazione delle credenze : **beliefwork**

4) **visualizzazioni**

Un aumento del benessere soggettivo, e il favorire stati d'animo positivi aiuta non solo a livello psicologico, ma anche a livello biologico.

# PATTO DI SALUTE

HO DECISO DI FARE QUELLO CHE SENTO E  
COMPRENDO CHE MI AIUTA A TORNARE E  
RIMANERE IN BUONA SALUTE

# RESPIRO CONSAPEVOLE



# ALIMENTARE GIOIA SPERANZA FIDUCIA

LISTA DELLE COSE CHE  
DANNO GIOIA

MEDITAZIONE SULLE  
SITUAZIONI CHE DANNO  
GIOIA

E' IMPORTANTE  
SVILUPPARE  
CONVINZIONI CHE CI  
AIUTINO A SVILUPPARE  
FIDUCIA E SPERANZA



# SPERANZA

Credere che le cose desiderabili siano ottenibili indipendentemente da quanto possano essere remote come possibilità



# FIDUCIA

Il potersi affidare della mente a qualcosa, potersi riposare in qualcosa, credere



# SAGGEZZA INTERIORE

ENERGIA primordiale  
intesa sia come forza  
psicobiologica innata  
sia come forza/guida  
spirituale a seconda  
delle tradizioni-  
Intuizione profonda



# BELIEFWORK



CORREZIONE DELLE  
CREDENZE MALSANE  
CHE CAUSANO LO  
STRESS IN CREDENZE  
SANE ATTRAVERSO IL BW  
(BELIEFWORK)

L'APPRENDIMENTO  
DELLE CREDENZE SANE  
DETERMINA LA  
FORMAZIONE DI NUOVE  
CONNESSIONI  
NEURONALI E QUINDI UN  
CAMBIAMENTO  
PROFONDO

# SI FORMANO NUOVI PERCORSI NEL CERVELLO SEMPRE PIU' DEFINITI



# VISUALIZZAZIONI DI GUARIGIONE

- ➔ LA MALATTIA
- ➔ LE FORZE DI AUTOGUARIGIONE
- ➔ LA TERAPIA
- ➔ IL RISULTATO DESIDERATO
- ➔ LE SITUAZIONI CHE DANNO BENESSERE

# VISUALIZZAZIONE FORZE DI AUTOGUARIGIONE



# VISUALIZZAZIONE SISTEMA IMMUNITARIO



# VISUALIZZAZIONE DI LOTTA DEL SISTEMA IMMUNITARIO CONTRO LA MALATTIA



# VISUALIZZAZIONE MALATTIA



# VISUALIZZAZIONE TERAPIA



# VISUALIZZAZIONE

1-Visualizzate le cellule malate come deboli e confuse, magari sotto l'aspetto di un mucchio di sabbia che può essere facilmente distrutto con un calcio o una pila di lattine di birra che cadono appena colpite da una palla.

2- Vedete la vostra terapia in tutta la sua potenza ed efficacia, forse immaginandola come un piede che distrugge con un calcio il mucchio di sabbia o una palla che abbatte le lattine.

3-Con gli occhi della mente, notate che le cellule sane non hanno difficoltà a guarire se vengono lievemente danneggiate dalla vostra terapia.

4- Immaginate un potente esercito cellule del sistema immunitario pronti ad attaccare e annientare la malattia. Dovete vedere un vero e proprio esercito, con soldati, carri armati e caccia a reazione.

5-Notate com'è aggressivo e motivato il vostro "esercito": non vede l'ora di fare a pezzi la malattia

6- Ora vedete, con gli occhi della mente, le cellule malate morte e sconfitte che vengono espulse dall'organismo.

7-Immaginatevi in piena salute, mentre fate le cose che più vi piacciono.

8-Terminate la seduta di visualizzazione vedendo voi stessi mentre raggiungete i vostri obiettivi e vivete una vita piena, felice e soddisfacente





Immagina le tue mete raggiunte

Immagina che la malattia sia un messaggio inviato da una sorgente d'amore Un messaggio che ti invita a sentire i tuoi bisogni

A dire no alle cose che senti ingiuste per te, A dire sì alle cose che senti giuste per te: Immagina quale sarà il primo passo per andare incontro alla tua vera natura

Immagina che tutta la natura intorno a te piena di gioia e si congratula con te per questo passo che hai fatto per andare incontro alla tua vera natura

# RISULTATO DESIDERATO



# MESSAGGIO DELLA MALATTIA BENEFICI SECONDARI

Il messaggio è onora te stesso e apprezza te stesso

Fai di più quelle cose che ti portano gioia e soddisfazione, fai meno quelle che ti danno dolore

Ottenere attenzione, cura amore anche senza la malattia

# LUCE DI GUARIGIONE

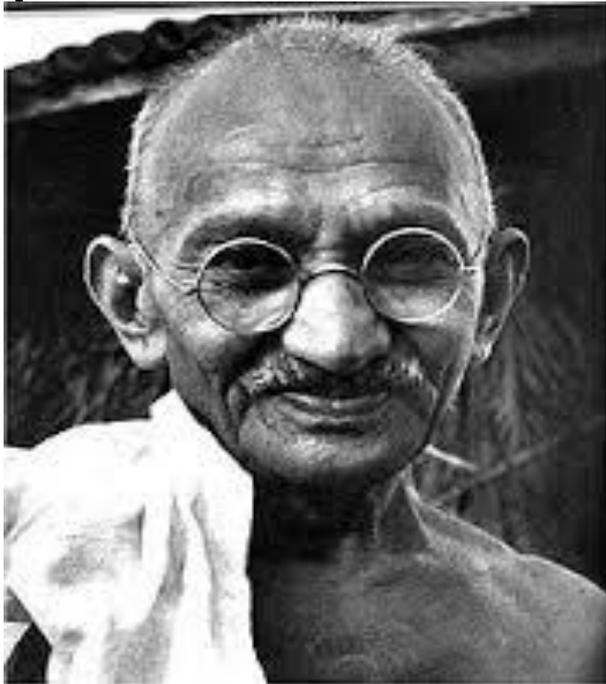


# SAGGEZZA UNIVERSALE



# GANDHI

Vivi come se dovessi morire domani e impara come se dovessi vivere per sempre



# SIMONTON

Sii pronto a morire anche oggi e fa progetti come se dovessi vivere per sempre



# SISTEMA DI SOSTEGNO





# COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

*Marshall B. Rosenberg*

**Le parole sono finestre**

[oppure muri]

*Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta*

