



**Massimo Falegnami**

**Potenzialità  
del Coaching**

**Riequilibra il Tuo stato  
Psico-Somatico e Psico-Emotivo**

*Dedico queste pagine a tutti quelli che mi leggeranno  
con la gioia di poter trasmettere qualcosa di costruttivo  
e per poter accrescere nuove conoscenze!*

*Ai miei cari Angeli che mi supportano sempre  
in tutti i miei lavori  
e mi offrono gli spunti necessari  
per proporre benevolenza e armonia spirituale.*

*“Quella che il bruco chiama fine del mondo,  
il resto del mondo la chiama farfalla.”*

Richard Bach

# Introduzione

Con questa mia opera, voglio trasmettere quella che è la mia esperienza acquisita negli anni di studi e di operatività nel settore del coaching, dell'olistica e delle energie personali le quali ci circondano.

Parlerò di sentimenti un argomento che coinvolge ognuno di noi in prima persona, spesso non siamo in grado di dare il giusto valore e non sappiamo gestirlo al meglio, proprio per portare obiettività principalmente con noi stessi e poi con le persone che ci sono vicine.

Inoltre, affronterò argomenti come, cos'è che governa i nostri comportamenti, la nostra salute emotiva e fisica, come agire in certe circostanze, la ragione neutrale del non giudizio di sé, la realtà in cui operiamo, come raggiungere il proprio scopo e altro, tutti aspetti importanti in cui ognuno di noi ha la necessità di prendere destrezza, per poter vivere serenamente tutti i sentimenti e le emotività che proviamo quotidianamente.

Purtroppo per varie motivazioni legate alle nostre esperienze passate, facciamo fatica a mantenere una certa correlazione con i nostri sentimenti e questo stato può indirizzarci verso disfunzioni psicofisiche, soprattutto quando reprimiamo le nostre emozioni, oppure viceversa, le manifestiamo in maniera troppo spontanea ed evidente, occorre sempre un certo equilibrio armonico, per potersi sentire in linea con la propria parte psico-emotiva.

Come ben sappiamo quando siamo travolti da stress di varia natura, le nostre emotività tendono a perdere quella fluidità che mantiene un equilibrio tra le nostre parti mente-fisico, mettendo in evidenza i vari disagi i quali provocano quelle patologie definite psicosomatiche, al momento che non riconosciamo queste emotività squilibrate, le stesse faranno in modo dar voce al nostro fisico, per metterci in allerta che qualcosa non va per il verso giusto, infatti, ciò che dico sempre, il nostro "corpo ci parla", cosa vuol dire ciò? I sintomi che emette il nostro corpo hanno un senso definito e chiaro, per ogni parte o organo del nostro corpo, corrisponde a un'emozione la stessa ci sta indicando che qualcosa non va e dobbiamo risolverla, non sempre è così semplice comprendere cosa ci sta indicando, anche perché nessuno ci ha mai insegnato come gestire le stesse situazioni, per questo il coaching olistico ci viene in aiuto per ascoltare il messaggio che ci sta inviando, con pratiche appropriate siamo in grado di rimettere le situazioni in armonia tra loro.

Chiarisco questo particolare e che il coaching olistico non è una cura, non è neppure una terapia medica, si tratta di un metodo che prende in considerazione la completezza della persona, cioè tutte

le parti della stessa e sono: corpo, mente, emozioni e spirito, andando a osservare questo insieme di parti, riusciamo a riportare il proprio stato naturale con tecniche anch'esse naturali.

Il metodo del coaching olistico può essere unito alle cure mediche, sono due aspetti distinti e possono essere utilizzati entrambi senza creare conflitti, con il coaching olistico andiamo a riportare uno stato naturale analizzando le emotività e sentimenti che provocano un certo malessere psico-emotivo, quindi non interferiscono tra loro e possono influire nel miglioramento della persona.

Sono svariate le tecniche che possiamo utilizzare con esercizi appositi, personalmente utilizzo il metodo del Dott. Roy Martina "omega Healing" e la N.E.I. (Integrazione Neuro-Emozionale), avendo una Certificazione acquisita dopo oltre quattrocento ore in aula e avendo superato un esame. Inoltre, utilizzo tecniche di Kinesiologia, rilassamento, meditazione, PNL (Programmazione Neuro Linguistica), Metamedicina, angelologia, sono tutti metodi che ho appreso nel corso dei miei studi.

È fondamentale comprendere cosa sono le emozioni e i sentimenti, esplorerò in maniera approfondita quali sono i sentimenti primari e secondari, per dare una visione chiara e concisa di questi aspetti fondamentali per il nostro benessere interiore ed esteriore. Ogni emotività a una correlazione con il nostro corpo, voglio dare uno sguardo attento e poter dare indicazioni sia della connessione che della sua risoluzione, cercherò di spiegare al meglio le fasi con cui opero durante le sedute di coaching olistico, a ogni giusta domanda possiamo trovare la giusta risposta.

Affronto svariati argomenti tutti legati a questo settore e alla mia professione, che purtroppo non è riconosciuta per i tanti benefici che può procurare, fondamentale far conoscere a un pubblico sempre maggiore e sempre più attento, soprattutto in un momento così particolare che stiamo vivendo, dove le emozioni negative ci stanno avvolgendo integralmente e provocano oltre a un forte stress emotivo, patologie psicosomatiche difficili da superare senza un supporto e una giusta motivazione come quella data dal coaching olistico.

Credo oggi più che mai, è importante divulgare e far comprendere la possibilità di risoluzione utilizzando metodi alternativi.

## **Parte Prima**

Inizierò con esporre la mia qualifica, ottenuta dopo aver seguito i corsi di ben 400 ore in aula e superando un esame finale e acquisendo la “Certificazione di Omega Health Coach in Training”.

Le mie esperienze e conoscenze sono svariate, il mio percorso di crescita personale è iniziato circa una trentina di anni or sono, mi reputo una persona incontentabile e sempre alla ricerca di qualcosa in più, la curiosità mi ha sempre spinto a fare ricerche, informarmi e studiare alcuni argomenti che affascinano il mio desiderio di sapere e conoscere.

Per alcuni aspetti mi ritengo un autodidatta essendomi formato con i miei studi e per altri aspetti avendo effettuato corsi e seminari da vario genere. Nei primi anni 90 sono stato conquistato dalla psicanalisi, avendo iniziato un mio percorso personale per il mio miglioramento, ho poi letto e cercato di comprendere gli aspetti del funzionamento della propria psiche.

Successivamente sono stato attratto dal mondo delle terapie alternative naturali e dell'olistica, queste materie che sono parte anche di culture antiche e spesso orientali, tra le tante mi sono avvicinato a quelle che sentivo più adatte a me stesso e al mio miglioramento. Principalmente ho partecipato a corsi e seminari per potenziare i miei aspetti personali e trovare una mia strada consona alla mia crescita, successivamente quando mi sono reso conto dei benefici che apportavo a me stesso, ho deciso di approfondire per darmi la possibilità di trasmetterlo al mio prossimo, infatti nel 2010 ho ottenuto una “Certificazione di Omega Health Coach in Training”, questo mi permette di poter operare con i miei Clienti.

Ho spaziato abbastanza e mi sono avvicinato a varie tipologie di esperienze, tra le più importanti di corsi e seminari a cui ho preso parte, sono:

Metamedicina della Dott.ssa Claudia Rainville;

Nuova Medicina Germanica del Dott. Ryke Geerd Hamer;

E.F.T. (Emotional Freedom Techniques);

P.N.L. (Programmazione Neuro Linguistica);

Angelologia di Isabelle Von Fallois;

Gelstat, costellazioni famigliari e altre discipline olistiche.

Avendo fatto un percorso di questo tipo e potendo aiutare le persone a trovare il proprio equilibrio armonico, ritengo che sia un ottimo risultato sia personale che spirituale, quest'ultimo un fattore indispensabile per poter essere in linea e fluire con l'Universo.

In questa prima parte analizzerò argomenti tecnici, per comprendere meglio questa professione di “Coach Olistico”, una figura che mette a disposizione tante caratteristiche, per poter motivare e raggiungere gli obiettivi, lo scopo di vita e il benessere della completezza della persona.

Nei nelle mie due pubblicazioni, ho parlato di queste argomentazioni in maniera più generica, in questo volume approfondire più nel dettaglio ciò che è l’operatività e di tutti i risultati che si possono ottenere, oltre ad entrarci in quello che è la correlazione delle emozioni con il corpo. Faremo un viaggio per comprendere come i benefici energetici di cui disponiamo, possano essere al nostro servizio e offrirci benefici spesso inimmaginabili.

Preciso che tutti i suggerimenti riportati nei prossimi capitoli, non sono di natura medica e non sostituiscono assolutamente le cure tradizionali del proprio medico o specialista personale.

Con questi metodi e tecniche che riporterò, potrai trarne beneficio a livello psico-emotivo ed energetico, abbinandolo alle cure prescritte dal proprio medico.

## **Sessione di coaching:**

Ogni sessione ha una durata di un'ora, nella quale il livello di dialogo è impostato paritario, nel senso che non esiste il ruolo del professionista e del beneficiario, entrambi puntano a un risultato ed è quello del Coachee. Da parte del Coach in modalità di ascolto attivo, dopo aver posto le domande che sono di tipo motivanti e aperte, in modo da avere delle risposte ampie e descrittive, da parte del Coachee ci deve essere apertura, concretezza e obiettività, fondamentale per poter avere una lettura chiara e trovare il percorso migliore al raggiungimento del suo fine.

Essendo io un Coach Olistico, sono molto attento anche alla postura, ai gesti, a come utilizza le parole, all'espressività, alle emotività, che utilizza nell'esporre il suo stato ed è importante percepire ogni sfumatura del Cliente, questo permette di acquisire un quadro completo dello stato dello stesso.

Spesso le persone che vogliono darsi una possibilità di intraprendere un percorso di coaching, si pone la domanda di come fare la scelta del professionista giusto?

Difficile dare una risposta concisa, i fattori possono essere svariati, certo è necessario capire se il professionista abbia almeno uno studio riconosciuto, anche se in questo settore nel nostro paese non ci sono normative ufficiali in merito.

Essendo un settore con tante discipline e tante sfaccettature, ciò che mi sento di suggerire è:

- Richiedere sempre una prima sessione conoscitiva gratuita;
- È di estrema importanza che si crei subito empatia e fiducia, se viene meno è meglio lasciare perdere altrimenti si rischia di non avere risultati ottimali;
- Ascoltare le varie recensioni, secondo la mia esperienza può essere riduttivo perché, come anticipato sopra se non si instaura una certa empatia e fiducia il Cliente non sarà mai soddisfatto dei risultati;
- Come ben sappiamo in ogni settore lo stesso professionista può risultare positivo e negativo, questo non perché non sia bravo, magari con un Cliente non era pronto a risolvere la situazione e pretendeva chissà cosa, il risultato può essere stato deludente;
- I Clienti non tutti hanno una predisposizione a un percorso olistico e spirituale, pertanto, personalmente già in fase di conoscenza se percepisco questo sentore, evito di proseguire il percorso e in maniera professionale invito il Cliente a rivolgersi verso un altro operatore.

Come possiamo vedere le sfumature sono svariate e non sempre i risultati possono avvenire, personalmente quello che mi caratterizza e di utilizzare sempre esclusivamente etica, rispetto e professionalità, ingredienti basi per un buon inizio.



**Sintetizzando:**

- ✓ *Il Coach è una figura professionale e non è uno psicologo;*
- ✓ *Il Coach è un motivatore e facilitatore emozionale, possiamo dire un allenatore mentale, ti supporta nel raggiungere il tuo obiettivo e il tuo scopo di vita, stimola la consapevolezza nella crescita personale;*
- ✓ *Il Coachee (Cliente) è colui che riceve il servizio e la formazione;*
- ✓ *Il coaching sono sessioni in cui il Coachee ha la facoltà di decidere se portare avanti o meno i suggerimenti del Coach di portare avanti un lavoro, quest'ultimo propone il percorso più indicato senza imporre, accompagna in modo da poter arrivare al risultato prestabilito.*

## **Parte Seconda**

In questa seconda parte affronterò alcune tematiche che fanno parte del nostro quotidiano, spesso ci possono creare difficoltà emotive e portare malesseri, per poterli superare indipendentemente non sempre è semplice o possibile e occorre rivolgersi a dei professionisti fidati, insieme vedremo come possiamo migliorare certi aspetti con l'intervento del coaching olistico, mettendo a disposizione i vari metodi riusciamo a entrare in contatto con le emotività, le quali provocano questi disquilibri e dissonanza emotivo-energetico.

Analizzerò i concetti più ricorrenti, per poter dare dei suggerimenti pratici e naturalmente generici, questo perché, per ogni situazione ci sono le variabilità della singola persona, possono essere svariate le sfumature dei sentimenti di ognuno di noi e inoltre, l'intreccio delle circostanze che provocano il disagio.

Cercherò di semplificare in modo da essere di facile lettura e che possa essere compreso da chiunque, soprattutto da persone che non hanno esperienza con questa metodologia.

In questo momento storico è di primaria importanza, poter dare degli strumenti per risvegliare la propria coscienza.

L'evoluzione informatica e l'era internet ha fatto sì di essere connessi a livello globale, ma dall'altro lato ha portato un allontanamento da quello che è la naturale comunicazione face to face. Questa era ha portato innovazione anche nei comportamenti di una grande fetta di popolazione, posso dire che ha portato con se anche una perdita di umanità.

Oggi è necessario riprendere in mano la propria spiritualità, ritrovare la propria anima e tornare ad ascoltarla. Ci rendiamo conto che tutti questi canali di comunicazione ci distolgono dal nostro interiore, siamo spinti a fare azioni che se solo usassimo il nostro "spirito critico" riusciremo a vivere in armonia con ciò che ci circonda. Invece siamo sempre più in dissonanza con ciò che ci circonda e questo porta malessere emotivo, il quale ha la necessità di essere amato e curato con tutto il proprio amore.

## **I Valori**

### **Importanza dei Valori e come riconoscerli.**

Essenziale comprendere bene cosa sono i veri valori, sono parte della tua esistenza e parte del tuo appagamento, in linea con il tuo interiore “Io Superiore”, i valori fondamentali si possono definire istintivi e parte della tua anima. È importante riscoprirli perché molto spesso si tende a dare valore a qualcosa che non ci appartiene interiormente ed è solo perché certi valori ci sono stati trasmessi da altri come: genitori, famigliari, insegnanti, amici, etc., e ce li facciamo nostri solo perché le persone a cui teniamo sono importanti per loro, per questo che abbiamo messo da parte i nostri veri valori e questo ci rende insoddisfatti, frustrati e incontentabili, provocando un malessere psico-emotivo.

Impara a vivere “felice” e appagato, per poter raggiungere questo stato è necessario avere i tuoi veri valori, saranno loro a indicarti il tuo scopo di vita. Sappiamo bene che la maggior parte delle persone non ci riescono nel loro scopo, ma non per questo ti dovrai arrendere a essere ciò che desideri, a raggiungere i risultati sperati, a ottenere i tuoi piaceri.

Quando hai presente i tuoi valori, ti sentirai in armonia con il tuo Io e con il mondo esterno, non rincorrere i falsi ideali di avere ciò che non potrai mai raggiungere, altrimenti ti ritroverai schiacciato dal peso della delusione perenne. Proprio per questo è indispensabile comprendere i veri valori che ti appartengono.

Partendo dal presupposto che i valori sono parte dei tuoi principi radicati dentro di te e oserei dire essere parte spirituale, proprio per questo è necessario ascoltare ciò che arriva dal profondo, per comprendere meglio i valori che ti appartengono e non quelli trasmessi dall'esterno, senza mai giudicare ciò che è giusto per te e ti fa stare bene, da ciò che può essere sbagliato e farti stare male. Non è il nostro compito giudicarci, sia stare bene o che stare male, possono essere elementi che sono legati ai tuoi principi, entrambi possono esserti utili per la tua crescita ed evoluzione.

I valori condizionano le scelte che fai a livello inconscio e hanno un impatto nelle stesse scelte. Vuol dire che se fai le scelte rispettando i tuoi veri valori, otterrai dei buoni risultati, perché sono parte integrante di te stesso e rispecchiano pure la tua anima, viceversa facendo le scelte con i valori acquisiti e che non sono parte integrante di te, rischi di non raggiungere lo scopo e di essere continuamente insoddisfatto, ascoltarsi è sempre fondamentale. Seguire l'educazione che abbiamo ricevuto con una certa etica, non vuol dire distaccarsi dai propri principi, dobbiamo saper discernere dall'insegnamento ricevuto e non vuol dire tradire l'etica che ci è stata insegnata dai propri cari.

Definire i valori sarebbe una lista molto lunga, ognuno di noi deve fare la propria e cercare di comprendere quelli che ti appartengono maggiormente, un lavoro che possiamo fare insieme all'operatore olistico può essere più facile e veloce, ma voglio darti dei suggerimenti pratici, in

modo da avere la possibilità di arrivarci indipendentemente, anche se non è facile non essere condizionato dal tuo giudizio personale. Inizia l'esercizio:

- Come prima cosa prenditi del tempo tutto per te, mettendoti comodo in una stanza dove nessuno possa disturbarti, spegni tutti i dispositivi elettronici;
- Prepara carta e penna, puoi mettere della musica rilassante, accendere un incenso;
- Quando ti senti pronto e ti sei messo comodo, chiudendo gli occhi lasciando andare tutti i pensieri, fai qualche bel respiro profondo mentre inspiri immagina di fare entrare luce che purifica e mentre espiri di rilasciare tutto ciò che non ti opprime, un modo per liberare la mente e farla rilassare;
- Una volta rilassato cerca di percepire quali sono i tuoi veri valori, ciò che per te è prioritario indipendentemente da tutto e tutti, ascoltati senza giudicare se senti che emerge qualcosa che possa andare contro ai tuoi principi, spesso si può pensare che alcuni principi possono essere impuri, cerca di comprenderli e non reprimerli, osservandoli con discernimento li potrai ottimizzare per migliorare il tuo stato;
- A questo punto inizia a scrivere ciò che emerge dalla tua percezione, non ascoltare la razionalità ma solo il tuo istinto e scrivi ciò che ti arriva;
- Per riconoscere il valore a te caro è fondamentale ascoltare le vibrazioni che provi, alcuni principi possono avere vibrazioni lievi e altri più forti e distinte, quest'ultime sicuramente sono quelli che hanno maggiore importanza per te stesso;
- Può essere che inizialmente farai fatica a percepire, occorre un po' di allenamento.

Quando hai concluso l'esercizio, rifletti bene se risuonano intensamente con la tua anima, un modo per avere conferme è porsi domande, ne riporto alcune che possono aiutarti:

- *Quali sono per te le priorità maggiori per sentirti appagato?*
- *Cos'è la cosa che ameresti fare e non riesci a fare? Cos'è che ti impedisce di farla?*
- *Qual è la cosa che fai e che ti risulta molto difficile fare? Qual è la cosa che assorbe maggiormente le tue energie? (Sicuramente si tratta di un valore che non ti appartiene in prima persona, ma che ti è stato trasmesso).*
- *Quale sono gli atteggiamenti che maggiormente ti danno fastidio negli'altri? (Rifacendosi alla "Legge dello Specchio" gli altri rispecchiano ciò che siamo noi stessi, quindi, ciò che ti da fastidio nell'altro è un qualcosa che devi comprendere al meglio, potrebbe essere un valore che ti stai nascondendo, devi indagare la motivazione di fastidio).*
- *Quali sono i tuoi potenziali innati?*
- *C'è una persona che ammiri e cos'ha che tu non hai? (Potrebbe essere un principio forte che vorresti acquisire).*

Queste domande possono esserti utile se dai delle risposte istintive e non ragionate, ascolta ciò che provi e non ciò che ti suggerisce la razionalità, altrimenti non andrai incontro ai tuoi principi e non raggiungerai il tuo scopo.

Ognuno di noi ha valori e principi propri ed è fondamentale rispettarli per il proprio benessere, così come siamo responsabili delle nostre azioni e scelte, meritiamo di vivere intensamente la nostra avventura terrena nel miglior dei modi, sempre con il massimo rispetto per il prossimo.

Purtroppo tutti noi siamo condizionati da tutto ciò che ci circonda e dobbiamo cercare di rimanere sempre autonomi, per poter raggiungere gli obiettivi e lo scopo interiore.

Ricordiamoci sempre di questi valori essenziali, per vivere in una comunità serena:

gentilezza; rispetto; generosità; gratitudine; umiltà; evoluzione; amore; contribuzione; verità; libertà; pace; onestà; spiritualità; saggezza; giustizia.

Altri valori che possono essere personali:

realizzazione; creatività; amicizia; salute; professione; indipendenza; perfezione; intelligenza; sicurezza; successo; ricchezza; avventura.

### ***Sintetizzando:***

- ✓ *I valori sono fondamentali e sono parte integrante del nostro essere interiore;*
- ✓ *Importantissimo riconoscere i propri valori, soprattutto distinguerli da quelli che ci vengono trasmessi dall'esterno;*
- ✓ *Riconoscere i propri valori ti accompagna al benessere psico-fisico-emotivo e al tuo scopo;*
- ✓ *I valori sono principi interiori e spirituali e non essere giudicante qualsiasi essi siano.*
- ✓ *Rispettare i propri valori quando farai le tue scelte, ascoltando il tuo interiore senza condizionamenti esterni;*
- ✓ *Fondamentali riconoscerli e esserne consapevoli.*



## **Biografia**

Autore: Massimo Falegnami

Pratese di nascita e Romano di adozione

Diplomato in Designer di Moda e Certificato come Omega Health Coach in Training

Ho lavorato per molti anni nel settore del tessile/abbigliamento e retail.

Attualmente porto avanti la professione di coach Olistico e come hobby creo arte.

## **Pubblicazioni:**

Settembre 2020 è pubblicato il romanzo “*Amicizie e Amori*” edito Porto Seguro Editore.

Ottobre 2020 è pubblicato il libro saggistica “*Isolamento*” edito BookSprint.

Novembre 2020 è pubblicato il libro autobiografico “*Incontrarsi*” edito Albatros il Filo.

Giugno 2021 è pubblicato il libro saggistica “*Leggi Universali e Spirituali*” edito Manoscrittebook.

## **Raccolte Collettive di Poesie:**

Febbraio 2021 Il cuore e le Sue Parole Atile Edizioni;

Giugno 2021 Corallo Aletti Editore;

Luglio 2021 VIII Edizione Scuola Autori di Mogol.

Web: [www.facilitatoreemozionale.it](http://www.facilitatoreemozionale.it)

E-mail: [info@facilitatoreemozionale.it](mailto:info@facilitatoreemozionale.it)

Cell. 3407204152