

Consulenza personale

Sulla base di 30 anni di esperienza di consulenza ho scoperto che la maggior parte di noi durante la vita affronta mancanza di direzione, strategia o vitalità, relazioni dolorose che vivono basate su modelli individuali, epigenetici e collettivi.

sadhana singh



Sadhana Singh ti sostiene con gli strumenti della Scienza dell'Essenza per

- una profonda comprensione di te stesso, sviluppo della tua intuizione e radiosità
- chiarezza decisionale e sicurezza
- trascendere gli schemi che non sono vantaggiosi per te

Scopri le tue priorità nei diversi aspetti di una vita di successo: spirituale, mentale, fisica, sociale, sessuale, professionale, finanziaria, familiare, matrimoniale, politica, conduttiva, sviluppa la tua abitudine all'ascolto attivo, al rispetto di te stesso e al riconoscimento di te stesso.

"Il mio obiettivo personale, ma quello dell'essere umano in generale è raggiungere uno stato di equanimità. Ciò significa che tutto ciò che ti accade, lo prendi come se fosse lo stesso. Significa non essere influenzato dalle polarità. Possiamo giocare nel mondo delle polarità, possiamo affrontare le polarità ma non possiamo esserne sopraffatti e le nostre decisioni provengono da uno stato neutrale del sé, non è influenzato dalle circostanze".

"Ho avuto la fortuna di conoscere personalmente Yogi Bhajan che è stato la mia ispirazione fin dal primo momento. Ha affermato che qualunque cosa ti circonda, qualunque cosa ti accada, è una fonte di meditazione, una fonte di trasformazione. Il Kundalini Yoga è un modo di vivere molto pragmatico. Sempre grato a Yogi Bhajan, la connessione diretta con lui che ha ispirato la mia vita, ho dedicato gran parte del mio tempo alla consulenza, usando la mia profonda esperienza degli insegnamenti per guidare ed elevare gli altri". Sadhana Singh

Ognuno è unico e ha tutto il potenziale dentro. Lo scopo principale in ogni vita è essere se stessi, esprimersi ed essere utili a qualcun altro attraverso la propria esperienza e competenza.

sadhana singh

Colloquio personale con Sadhana Singh sulla consulenza

Counseling - l'arte di applicare la psiche nel sostenere la performance con il corpo fisico.

"Fin dall'infanzia ho avuto la capacità di percepire dinamiche e tendenze che accadono all'interno di altre persone. Potevo capire cosa stava succedendo nelle persone e nelle situazioni da un singolo dettaglio. Era una specie di divertente e allo stesso tempo piuttosto pesante. Ho interpretato questa benedizione come una maledizione, poiché la maggior parte delle volte mi ha portato al limite della reazione, a causa della percezione di ciò che stava accadendo all'interno dell'altra persona, specialmente quando una persona si relazionava con me in modo abbastanza personale.

Mio padre è stato un pioniere che ha rimodellato il concetto di sport e il rapporto con il corpo in Italia. Ha aperto diversi centri sportivi all'epoca in cui la parola "fitness" non esisteva. Da quando avevo 17 anni insegnavo già ginnastica, l'uso dei pesi e lo stretching. Ho studiato in un istituto superiore che ora è Università per il fisico

formazione scolastica. Ho dedicato i primi 25 anni della mia vita alla pratica e poi anche all'insegnamento della ginnastica e dell'educazione fisica. Quando insegnavo educazione fisica, già consigliavo e guidavo le persone nel modo in cui potevo usando questa capacità per percepire le dinamiche interiori.

Nel 1994, quando ho iniziato a praticare il Kundalini Yoga, sono diventato ancora più sensibile nel sentire l'altra persona. Molto presto ho ricevuto alcune consulenze basate sugli insegnamenti del Kundalini Yoga. In realtà, la consulenza è stata data apertamente come parte delle lezioni di yoga, il che è stato per me una sorta di apertura degli occhi riguardo al vedere la realtà di alcune situazioni. Questo mi stava dando un direzione, motivazione e chiarezza. Ho capito l'importanza di questa capacità superiore di un consigliere di vedere ciò che gli altri non possono. Stavo studiando questa capacità, e ne ero sempre affascinato, per me era qualcosa di incredibile.

Durante le consulenze del mio insegnante, non ho mai avuto una risposta diretta alle mie domande, non mi è mai stata data una meditazione da praticare. Ogni volta che chiedevo qualcosa sugli insegnamenti, la risposta era "dovresti saperlo".

Quando il mio insegnante è morto, la persona con cui mi relazionavo per direzione, consulenza e confronto era Guru Dev, un'altra persona speciale e straordinaria. Ho imparato a consigliare mentre mi consigliava e ho iniziato a dare regolarmente consulenza individuale utilizzando la tecnologia yogica. Ho capito il modo di essere neutrale ed essere coinvolto in una consultazione con una profonda sensibilità, ma mai essere personale al punto da influenzare negativamente la consultazione. Questo è stato fantastico. Li ringrazio per sempre. Il mio modo di insegnare è applicare la mia sensibilità per capire cosa c'è di disfunzionale all'interno della psiche e del campo elettromagnetico di una persona, e capire quale potrebbe essere il rimedio in un certo senso una meditazione, un cambiamento di atteggiamento, stile di vita o dieta, al fine di ristabilire il corretto flusso della funzionalità della persona.

Nel 2010 ho attraversato uno splendido processo e ho sviluppato un corso per il Kundalini Yoga Counselling, lavorando con i migliori consulenti del Kundalini Yoga. Funzionava da diversi anni. Dieci anni dopo, con l'intenzione di tornare con tutta la mia esperienza e tutto quello che ho capito, ho sviluppato Counseling Training. È emerso attraverso un processo continuo di apprendimento per adattare diversi aspetti della formazione di cui i partecipanti potrebbero aver bisogno per essere utili agli altri.

[Sadhana Singh]