

Home + Immagine ma poi penso che metterò un video

SCOPRIRE IL PROPRIO “IKIGAI” GRAZIE AI CAVALLI PER RI- TROVARE IL PROPRIO “MOTORE DI VITA”

Sezione 1.1 (allineata a 1.1 1.2 1.3) - A chi si rivolge – Trovare immagine che corrisponde

Equi-Ikigai si rivolge a chi sente di volere cambiare sguardo sulla propria vita, o cambiarla, aumentando la propria consapevolezza. E grazie ai cavalli chiarire quattro aspetti essenziali per raggiungere e mantenere un'esistenza piena

Sezione 1.2 - Cos'è l'IKIGAI ed i 4 cerchi + immagine EQUI-IKIGAI



Titolo sotto sezione Ikigai, qualcosa per cui vivere

"Iki", vita e "kai", che grossomodo significa "la realizzazione di ciò che una persona si prefigge e che spera": trovare il proprio Ikigai è il modo in cui i giapponesi definiscono "qualcosa per cui vivere", ovvero l'intersecarsi di un insieme di fattori che danno equilibrio, senso alla vita! Ikigai, qualcosa per cui vivere. Qual è il tuo Ikigai? Secondo la tradizione giapponese, ognuno ha il proprio Ikigai. Un Ikigai è essenzialmente "il motivo per cui alzarsi la mattina", letteralmente "qualcosa per cui vivere". Una ragione per godere della vita, che tutti, ma proprio tutti, possono trovare. Il percorso però non è semplice per chi cerca di addentrarsi nei meandri di sé, quindi sedetevi comodi, prendete una buona tazza di tè verde, e, se volete, incominciate la vostra personale rivoluzione, leggendo le pagine seguenti come arrivare a questo con l'aiuto dei cavalli e del metodo che ho sviluppato, il quale mi ha permesso di trovare il mio IKIGAI.

Attraverso i 4 cerchi dell'IKIGAI e con l'aiuto dei cavalli la persona potrà chiarire quattro aspetti fondamentali per vedere con maggiore lucidità e chiarezza se **stessa** e, da lì, decidere grazie a informazioni più complete e chiare i passi da fare.

Questi i "quattro cerchi" dell'Ikigai, che incrociano diversi aspetti fondamentali:

1. Quello in cui sei bravo;

2. Quello che ami;
3. Quello di cui il mondo ha bisogno;
4. Quello per cui ti pagano;

I quattro cerchi dell'Ikigai includono aspetti quali la passione (quello che ami e in cui sei bravo), la professione (quello in cui sei bravo e per cui ti pagano), la vocazione (quello per cui ti pagano e di cui il mondo ha bisogno) e la missione (quello di cui il mondo ha bisogno e che ami). Però, solo laddove tutti e quattro i cerchi si intrecciano si forma il proprio ikigai. Premesso questo il cavallo entra in gioco, portando la persona alla scoperta dei quattro fondamentali aspetti della propria "ragione d'essere". Come?

1. Riconquistando fiducia in se stessi e nelle proprie risorse: il cavallo decide di seguirci e di stare con noi solo se noi siamo sicuri e congruenti nel nostro essere e agire;
2. Ricollegando la persona a ciò che ama davvero e a ciò che realmente vuole: il cavallo dialoga unicamente con la propria verità;
3. Attivando il motore della volontà e della chiarezza d'intenzione il proprio essere e agire diventa fonte d'ispirazione per gli altri che sono chiamati a fare lo stesso: il cavallo ci invita per dialogare con lui a sviluppare congruenza tra essere e agire, quindi chiarezza unita a leggerezza e positività.
4. Acquisire coscienza e consolidare il proprio valore: grazie all'impatto empatico e al coinvolgimento emotivo che si crea nel lavoro con il cavallo emergono i personali autentici desideri, che sono essi stessi la porta dietro la quale si celano i talenti specifici di ognuno. Gli stessi che possiamo e dobbiamo utilizzare come risorsa.

Sezione 1.3 - Perché i cavalli – Immagine di cavallo

Titolo sotto sezione - I cavalli entrano in gioco portando la persona, con indiscutibile forza e disarmante gentilezza, a fare emergere ciò che è e ciò che veramente sente e vuole.

Per ognuno dei quattro cerchi dell'Ikigai i cavalli entrano in gioco portando la persona, con indiscutibile forza e disarmante gentilezza, a fare emergere ciò che è e ciò che veramente sente e vuole.

Ecco quattro motivi per cui questo animale può diventare uno straordinario partner capace, in modo naturale semplice e potente, di accompagnare la persona a:

1. Riconoscere l'importanza di un'autentica connessione con un altro essere.

Quando quest'ultima si attiva diventiamo non solo capaci di comunicare in modo più chiaro e gentile, ma siamo più incisivi e sicuri, con il cavallo così come con un'altra persona. Il cavallo è molto sensibile e la sua risposta è sempre autentica e onesta: ci invita a essere come lui per dialogarvi al meglio.

2. Acquisire coerenza e rispetto: del cavallo e di sé.

Il cavallo, per poterci seguire e stare bene con noi, chiede coerenza tra sentire, volere, pensare e agire. La sua mole, inoltre, ci invita al rispetto, che è lo stesso che dobbiamo sviluppare per noi stessi e per il nostro spazio affinché il cavallo stesso a sua volta lo rispetti.

3. Sviluppare un'autentica leadership: i cavalli hanno spesso una forte personalità e per creare un legame con loro è necessario che la persona eserciti un'autentica leadership capace di definire,

senza aggressività ma con chiaro e gentile dialogo, le gerarchie del “branco a due”.

4. Superare le proprie paure e rinforzare il proprio essere: i cavalli vivono nel presente e ci portano immediatamente a comprendere se siamo anche noi presenti nel corpo o, viceversa, assenti nella mente. In quest’ultimo caso la connessione con il cavallo si interrompe immediatamente e lo perdiamo. Il cavallo, quindi, ci chiede di essere sempre presenti, quindi, nel pieno delle nostre facoltà e forti nel nostro essere.

Sezione 2.0 - About me (foto di me) + Perché lo faccio & l’associazione + donazioni per supportare un progetto ogni anno

Milanese di origine, ha vissuto a Londra e poi a Parigi, dove attualmente vive. Giorgio Rizzi, è manager per una multinazionale che opera nel settore **Wines & Spirits**, da circa dieci anni è in cammino verso il proprio “Ikigai” che l’ha portato oggi a fondare l’associazione “Equi-Ikigai Searching for the light” e a lavorare con il suo progetto tra Francia, Italia, Germania e Spagna. Dopo numerose esperienze legate ai cavalli nei cinque continenti tra cui America, Argentina, Mongolia, Oman e Islanda – integrate a studi che passano dallo Shiatsu e l’AMMA, fino alla Mindfulness e la meditazione – si forma con la trainer tedesca Alexandra Rieger concludendo il percorso di crescita personale attraverso i cavalli Raidho Healing Horses (sotto l’egida FISE Veneto), ottenendo la qualifica di Raidho Trainer Certificato. Studia e si certifica in Francia con Eva Reifler, fondatrice di Visionpure e Trainer Eponaquest. Ha collaborato con Ulrike Dietmann, ideatrice del percorso “Hero's Journey with the Horse”. In Francia lavora anche con aziende e business school sulle tematiche legate alla leadership e comunicazione non verbale, organizzando ogni anno workshop e seminari residenziali oltre che in Francia anche in Italia, tra Toscana e Sardegna, e in Spagna. L’Ikigai di Giorgio Rizzi? “Educare me stesso, ispirare gli altri, cambiare il mondo”.

Sezione 3.0 Eventi (immagine che rappresenta eventi)+ booking + pay

Dove trovare i workshop e possibilità di acquistarli

Sezione 4.0 – in fondo sempre a tutte le pagine Contacts FB, Instagram + Newsletter + download (video, ebook, etc) + Instagram immagini che appaiono

Sezione 5 Shop

”.