

Metodo  
MEMORIA DIVINA®



## Stress & Squilibrio Energetico

### UN'AZIENDA ENERGETICA E PRODUTTIVA OPPURE STRESSATA?

Lo stress lavoro-correlato è il peggior nemico del rendimento professionale. Il Metodo Memoria Divina è finalizzato al recupero della propria energia personale affinché il lavoratore abbia le sufficienti risorse energetiche per affrontare efficacemente le richieste del proprio lavoro.

### QUANTO PERDE LA TUA ORGANIZZAZIONE A CAUSA DELLO STRESS?

Il 92% dei lavoratori Italiani, seppur con modalità e intensità differenti, riconosce sintomi di Stress derivanti dal lavoro e dalle mansioni che svolge (dati EURISPES).

La European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA) definisce lo stress lavoro-correlato come uno squilibrio avvertito dal lavoratore quando le richieste dell'ambiente lavorativo eccedono la capacità individuale per fronteggiare tali richieste.

In altri termini, il lavoratore non ha le sufficienti risorse energetiche per fronteggiare le richieste del proprio lavoro.

I disagi lavorativi relazionati allo stress sono molto frequenti ed hanno serie conseguenze sulla salute psichica e fisica, e sul comportamento:

- **ASSENTEISMO e GIORNATE LAVORATIVE PERSE**
- **CALO DI PRODUTTIVITÀ E RIDUZIONE CAPACITÀ PROFESSIONALI**
- **PREGIUDIZIO DEL RISULTATO ECONOMICO**
- **TURNOVER** (Rotazione del personale)
- **PRESTAZIONI DI SCARSA QUALITÀ**
- **SCARSA MOTIVAZIONE**
- **DISAGIO UMANO** (calo energetico, eccessiva stanchezza, malattia)
- **CONTAGIO E INFLUENZA NEGATIVA SUL CLIMA LAVORATIVO** (*queste patologie professionali non riguardano solo il singolo ma influenzano e contagiano negativamente il gruppo di lavoro in quanto causano ansia, irritabilità, esaurimento fisico/emotivo, panico, senso di colpa e senso di inadeguatezza, negatività, disistima, somatizzazioni e reazioni comportamentali disfunzionali all'efficacia lavorativa/produttiva, apatia, risentimenti, distacco*).

Lo stress collegato ad attività lavorativa è una delle sfide principali con cui il datore di lavoro deve confrontarsi. Già nel 1992 le Nazioni Unite definirono lo stress come la malattia del ventesimo secolo. Poco dopo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definì lo stress come un'epidemia mondiale.

Lo squilibrio fra l'impegno richiesto al lavoratore e la percezione cognitiva della capacità di affrontarlo genera una forte tensione a livello energetico ed emotivo che sfocia in disequilibrio. L'esaurimento emotivo e la riduzione dei livelli energetici porta il lavoratore a non avere sufficiente energia personale per affrontare la mole di lavoro, che diviene eccessiva.

Le leggi in vigore obbligano il datore di lavoro a garantire la sicurezza e la salute dei lavoratori su tutti gli aspetti connessi con il lavoro e ciò, senza alcun dubbio, giova all'intera organizzazione ed è sicuramente un grande beneficio per tutte le parti coinvolte.

- Oltreoceano è stato concesso ampio spazio ai disturbi da somatizzazione e stress nell'ultima edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) approvato dall'American Psychological Association.
- L'American Institute of Stress conferma che 75-90% delle visite dal medico è dovuto a patologie connesse allo stress.

- L'Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro conferma che il 27% dei lavoratori Italiani soffre stress da lavoro. **I numeri Italiani sono superiori alla media registrata in Europa (22%) ed il 60% di tutte le giornate lavorative perse è riconducibile allo stress.**
- A livello internazionale è comprovato che **i costi della salute relazionati a condizioni di stress incidono in modo non indifferente sui bilanci aziendali, sul sistema sanitario, e sul PIL.** Uno studio pubblicato nel 2009 dall'European Heart Journal ha stimato l'**incidenza sull'economia europea del trattamento sanitario di questi disturbi** in 44 miliardi di Euro, pari ad una **perdita di produttività** pari a 77 miliardi di euro.
- Uno studio condotto nel 2009 dall'Università La Sapienza di Roma e dall'Associazione Italiana contro lo Stress e l'Invecchiamento Cellulare (AISIC) sottolineano la gravità del fenomeno e forniscono dei **dati allarmanti** per quanto concerne i decessi dovuti a malattie causate da stress.
- I disturbi muscolo-scheletrici, problemi gastrointestinali, insonnia, ansia, emicrania, ed altri disturbi causati dallo stress sono un grave fardello alle basi di assenteismo, calo di produttività, turnover elevato, costi sanitari ed altro ancora. **I bassi livelli energetici delle risorse umane influenzano negativamente la loro capacità produttiva e creativa, di problem solving, e di instaurare proficue relazioni.**

## IL METODO MEMORIA DIVINA © COME SOLUZIONE

Lo stress è un evento psico-somatico dalle cause più disparate, sicché non vi è un metodo di cura universale che vada bene per tutti. Come sottolinea l'American Institute of stress, **si tratta di un fenomeno molto soggettivo e soprattutto individuale.**

La sempre più frequente Sindrome da Burn-out è l'esito patologico di un processo di stress che porta ad una progressiva **perdita della propria energia.** Ciò conduce ad un notevole calo di motivazione, efficienza, produttività e, nondimeno, una serie di problematiche che influenzano negativamente il clima lavorativo e i profitti.

**Il Metodo Memoria Divina©** è un metodo inter-disciplinare che considera l'Essere umano nella sua unicità il cui scopo sono **l'EQUILIBRIO ENERGETICO** ed il **RISVEGLIO DEL POTENZIALE PERSONALE.**

I sintomi dello stress o squilibrio energetico sono:

- Disturbi a livello fisico-energetico: livelli energetici bassi (sentirsi letteralmente prosciugati del proprio vigore energetico, una strana pesantezza o debolezza anche quando non vi sono delle precise ed evidenti cause, esaurimento scorte energetiche ed incapacità a produrne di nuove)
- Disturbi a livello emotivo: instabilità, irritabilità, ansia, alienazione, sofferenza, scatti di ira e collera, nervosismo
- Disturbi cognitivi: difficoltà di concentrazione, difficoltà della memoria, scarsa propensione all'apprendimento, ridotta capacità decisionale, confusione, pensieri disturbanti
- Disturbi del sonno (svegliarsi stanchi dopo aver dormito, spossatezza, eccessiva stanchezza, apatia, difficoltà di concentrazione, insonnia)

Tutto ciò incide in modo ancor più negativo per quanto concerne coloro che svolgono mansioni di responsabilità (management) o che si prendono cura di altri individui. Tutti coloro che si trovano in uno stato costante di tensione energetica si trovano spesso a dover svolgere delle mansioni estremamente onerose dal punto di vista delle risorse energetiche personali e, se le stesse non sono adeguatamente gestite, si creeranno degli importanti disagi su tutti i livelli inter-personali, oltre che una grave difficoltà nel ripristinare i propri livelli energetici. In ogni caso, le nefaste conseguenze compromettono seriamente la produttività, il benessere individuale, l'ambiente lavorativo, l'efficienza e la qualità del lavoro svolto.

**Le efficaci tecniche utilizzate nel Metodo Memoria Divina<sup>®</sup> permettono di individuare, in modo mirato e personalizzato, la causa dello stress o squilibrio energetico e liberare le energie cristallizzate, onde poter reintegrare completamente l'energia personale dispersa. Le tecniche utilizzate si focalizzano sul rilassamento e sulla memoria individuale.**

In un ritrovato stato di equilibrio energetico, e affinché il potenziale personale possa diventare un comportamento concreto, lo stesso necessita di essere integrato nella vita professionale. Il Metodo Memoria Divina offre gli strumenti necessari per far sì che il lavoratore impari ad auto-gestire le sue risorse personali ed energetiche.

Risanare e recuperare la propria energia personale è una grandissima conquista a livello individuale, ma è possibile andare oltre affinché la qualità del vissuto individuale e la qualità delle proprie mansioni sia eccellente.

## COME SI SVOLGE CONCRETAMENTE?

E' necessario un primo colloquio per accordare la strategia di intervento.

Dopo aver concordato la strategia in base alle necessità del lavoratore e dell'azienda verranno pianificate delle sessioni individuali che inizieranno con un primo incontro di valutazione. Si lavorerà poi sul processo di riequilibrio energetico e risveglio del potenziale personale attraverso delle sessioni individuali.

Le tecniche e metodologie utilizzate sono:

- Tecniche di rilassamento (meditazione, visualizzazione guidata, mediazione ipnotica, focalizzazione interiore)
- Tecniche trasformative (regressione mnemonica, neuro-semantic, tecniche immaginative, psicodramma, analisi dei significati attribuiti, libera associazione)
- Coaching olistico & Dialogo maieutico

**Gli incontri del Metodo Memoria Divina sono individuali, personalizzati, e studiati in base alle necessità sia del lavoratore che dell'azienda.**

## CHI SONO GLI IDEATORI DEL METODO MEMORIA DIVINA



Il Metodo Memoria Divina<sup>®</sup> è un metodo inter-disciplinare che trova le sue radici nelle conoscenze, ricerche, studi, ed esperienza professionale di Natascha von Arx e Francesco Ferzini.

**Natascha von Arx** è laureata in Scienze dell'Educazione all'Università Cattolica di Milano. Ha un'esperienza decennale come personal Coach e formatrice e da sempre si dedica alla ricerca delle arti olistiche che riguardano il benessere personale.

**Francesco Ferzini** ha conseguito il suo MBA presso la Curtin University of Technology (Australia), i titoli di esperto in marketing e vendita presso Swiss Marketing Club (Svizzera). Ha lavorato per diversi anni nel settore trading internazionale in qualità di area manager e coordinatore vendite internazionali. Autore del libro "Marketing Propaganda: from attention to the meaning economy" e certificato nell'uso professionale dell'ipnosi dalla Regression Academy (Regno Unito)

**Il Metodo MEMORIA DIVINA© è stato interamente ideato da Francesco Ferzini e Natascha von Arx.**

Natascha von Arx e Francesco Ferzini seguono da diversi anni un percorso di ricerca interdisciplinare e spirituale. Unendo ed integrando le loro conoscenze ed esperienze, al fine di creare un metodo efficace per contribuire al risveglio del Potenziale Umano, nel 2013 hanno ideato e concretizzato il **Metodo Memoria Divina©** e fondato l'Associazione NoiUno per la divulgazione del metodo e di altri strumenti per la crescita personale a Lugano, in Svizzera.

### CONTATTI

**Blog:** <http://metodomemoriadivina.blogspot.ch/>

**Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/memoriadivina>

**Email:** [metodomemoriadivina@gmail.com](mailto:metodomemoriadivina@gmail.com)

**Telefono:** +39 331 7638887

**Disclaimer:** *La natura del Metodo Memoria Divina© è altamente spirituale e si propone di contribuire allo sviluppo della coscienza individuale e della realizzazione del Sé. Le tecniche utilizzate nel Metodo Memoria Divina© non rientrano nella sfera della medicina tradizionale, né di procedure o terapie mediche, psichiatriche ed affini. Il Metodo Memoria Divina© non è destinato a persone che soffrono di condizioni che richiedono attenzioni mediche o psichiatriche e non intende sostituire le figure professionali adeguate in tal senso. Non vengono effettuate diagnosi o fornite terapie in alcun senso. Natascha von Arx e Francesco Ferzini e le tecniche utilizzate nel Metodo Memoria Divina© non possono sostituire un medico, uno psicologo, uno psichiatra o un professionista della salute. Nessuna responsabilità per eventuali danni materiali e/o immateriali derivanti dall'utilizzo delle informazioni fornite può essere riconosciuta ai fondatori del metodo e autori dei testi. Il successo delle tecniche utilizzate nel Metodo Memoria Divina© dipende esclusivamente dalla volontà del cliente di creare cambiamento in Sé stesso verso i propri obiettivi di auto-realizzazione, spirituali, e risoluzione di conflitti. I metodi, le tecniche e le tecnologie descritte non sono una garanzia di risultati per la salute, per il benessere, per l'auto-realizzazione, per la crescita spirituale o personale.*