

Sano Senso di Sé Media Kit

Descrizione della società

Sia gli adulti che i giovani soffrono di un *Senso di Sé assente*. Questa mancanza risulta ancora più difficile da colmare vista la tendenza di molte persone di giudicare il proprio sé in base al successo degli altri.

Altri ancora non capiscono il concetto che il *Senso di Sé* si sviluppa dalla nascita.

Oggi è presente un'immensa quantità di libri di auto-aiuto, diversi corsi su come crescere i figli (da parte di persone con un dottorato in salute mentale) e una maggiore consapevolezza pubblica dell'importanza di una buona genitorialità. C'è un lavoro che accompagna le persone attraverso un intero processo per ritrovare il senso di chi sono veramente. Imparare chi siamo come persone è sufficiente, è il finale del metodo passo dopo passo. Questa è una delle tante ragioni per cui Antoinetta Vogels ha deciso di scrivere il libro Sano Senso di Sé oltre a produrre altri *prodotti ausiliari*.

HealthySenseOfSelf® è un'organizzazione educativa con una missione globale. La Teoria del Senso di Sé è un metodo di auto-aiuto nato dal tentativo della fondatrice Antoinetta Vogels di ottenere una risposta a tre domande:

1. Perché, come musicista, si era sempre sentita limitata nella sua capacità di raggiungere una gamma completa di espressioni?
2. Cosa c'era dietro la morte prematura del fratello minore?
3. Qual è stata la ragione della grave insonnia che è iniziata improvvisamente dopo la nascita della sua primogenita e che si è protratta per oltre venticinque anni?

La sua determinazione a conoscere la causa principale di queste difficoltà l'ha portata in un profondo viaggio interiore per comprendere quanto sia fondamentale avere un Senso di Sé o, se assente, ripristinarlo. Nel suo libro, esamina come dormire bene la notte fosse associato al suo bisogno di ottenere l'approvazione da parte di sua madre. Descrive la sua vita come qualcosa che stava "facendo" invece di vivere.



Sano Senso di Sé Media Kit

Attraverso una profonda indagine del proprio mondo interiore, ha imparato e messo in pratica il “dormire per sé stessi”.

Come madre di due figlie, l'autrice di *Sano Senso di Sé - Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione* e creatrice del *Metodo del Senso di Sé* ha il “pulsò” di ciò che serve per crescere i bambini con il proprio Senso di Sé. Il suo programma di “scoperta di sé stessa” può essere utilizzato dal singolo individuo così come da terapisti professionisti e coach. La ricerca di reclamare la propria vita si basa sulle sue esperienze personali e si ispira ai libri: *Il dramma del bambino dotato* e *la ricerca del vero sé* di Alice Miller, a quelli di Bhagwan Rajneesh (Osho), di Eckhart Tolle e di Deepak Chopra.

Il suo viaggio è un processo profondo e riflessivo per tutti, ma ci vogliono grande coraggio e dedizione per cercare e trovare ciò che serve per essere un essere umano completo. In tal modo ora beneficia enormemente della sua migliorata qualità della vita.

Sano Senso di Sé fornisce strumenti pratici come libri, articoli, consigli ed esercizi pratici per aiutare le persone a ripristinare il proprio Senso di Sé.

Healthy Sense of Self® è un marchio registrato e una LLC.



Sano Senso di Sé Media Kit

Profilo di Antoinetta Vogels



Antoinetta Vogels è la fondatrice e CEO di HEALTHYSENSEOFSELF®, ideatrice del *Metodo del Senso di Sé*, un programma di auto-aiuto per le persone che vogliono dormire bene la notte, qualunque cosa accada!

Ha anche creato altri prodotti come frutto del suo lavoro di una vita.

Nel 2013, Antoinetta ha pubblicato il suo primo libro, *Healthy Sense of Self – How to be True to Your Self and Make Your World a Better Place!* (tradotto in italiano come: *Sano Senso di Sé – Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione*).

Attraverso HEALTHYSENSEOFSELF®, Antoinetta offre educazione su cosa può andare storto nel rapporto con il nostro "Sé" e, di conseguenza, con gli altri, quando non ci sentiamo riconosciuti, durante la prima infanzia, come soggetti autonomi, liberi e indipendenti.

Antoinetta è nata nei Paesi Bassi poco dopo la fine della Seconda guerra mondiale. Ha conseguito una laurea breve in musica (insegnamento ed esecuzione del fagotto) presso il Royal Conservatory of Music dell'Aia e ha avuto una carriera ventennale suonando il fagotto in orchestre sinfoniche, come l'Utrecht Symphony Orchestra, la Residentie Orchestra dell'Aia e l'Amsterdam Philharmonic Orchestra, oltre a vari gruppi di musica da camera. Cittadina del mondo, parla sei lingue: inglese, olandese, francese, italiano, tedesco e portoghese. La signora Vogels si è anche formata al Bellevue College (ALDAC, Programma di consulenza per alcol e droghe) dal 2002 al 2004. Essere una musicista professionista si è rivelata lo sfondo e il fondamento per quello che sarebbero diventati la Teoria e il Metodo del Senso di Sé.



Sano Senso di Sé Media Kit

Il desiderio di liberarsi da ciò che le impediva di esprimersi autenticamente come musicista ha acceso in lei la consapevolezza di un aspetto mancante nella sua costellazione familiare che si è manifestato dolorosamente nella sua vita e in quella della sua famiglia: un'improvvisa insorgenza di insonnia dopo la nascita della sua primogenita, durata anni, e la morte prematura del fratello all'età di 54 anni, diabetico e alcolizzato, furono le ragioni immediate per cui intraprese il lungo viaggio alla scoperta di Sé.

Prima di sviluppare il Metodo del Senso di Sé, Antoinetta ha sviluppato un programma, chiamato Musica e benessere, nel tentativo di liberarsi da un approccio alla musica soffocato. Voleva essere in grado di vivere liberamente e impegnarsi pienamente. Ha scoperto che se "la pratica rende perfetti, ti eserciti come sei". Se invece la pratica non ti porta da nessuna parte, allora devi osservare più da vicino chi sei e di cosa ti occupi.

Un Senso di Sé assente, avrà molto più impatto sulla tua vita e sulle persone intorno a te. Attraverso l'introspezione continua, l'autoosservazione e il collegamento dei puntini ha identificato i modelli di comportamento (auto-sabotaggio) che alla fine hanno portato allo sviluppo del Metodo. Attraverso HealthySenseOfSelf, LLC (Sano Senso di Sé), Antoinetta offre istruzione su cosa può andare storto quando, nella prima infanzia, diventiamo dipendenti dall'approvazione e su come porre fine a quel bisogno di compiacere.



Sano Senso di Sé Media Kit

Citazioni di Antoinetta Vogels:

*“Un Sano Senso di Sé è la spina dorsale della psiche umana.
Senza di esso una persona spreca la propria vita”.*

*“La mia passione consiste nel condividere con quante più persone possibile
il fatto che un Sano Senso di Sé può essere una risorsa cruciale per le persone che
vogliono vivere la vita al massimo e che le persone felici e indipendenti contribuiscono
ad espandere la pace nel mondo in generale”.*



Sano Senso di Sé Media Kit

Visione e Dichiarazione d'intenti

Visione

La nostra azienda è impegnata a fornire strategie e approfondimenti che contribuiscano ad aumentare in modo significativo la qualità della vita dell'individuo e, come obiettivo a lungo termine, del mondo in generale. Il Metodo del Senso di Sé aiuta ad aumentare o ripristinare nell'individuo un Sano Senso di Sé, il che porta immediatamente a migliorare la salute, la produttività, il successo, il benessere e la pace. La società Healthy Sense of Self (HySoS, con franchising nei Paesi Bassi e in Italia) è impegnata a diffondere questo messaggio in modi sempre diversi, efficaci e rivolti a un numero sempre maggiore di individui e gruppi così che gli effetti del Metodo possano contribuire in modo significativo alla diffusione di una forma di esistenza pienamente vitale e autentica.

Dichiarazione d'intenti

Crediamo che il mondo possa essere un luogo migliore e Healthy Sense of Self contribuisce a questa visione sviluppando e fornendo istruzione ed esercizi per rendere il nostro Senso di Sé sempre più sano. I nostri metodi educativi offrono una serie di servizi tra cui, ma non solo: offrire informazioni a individui e gruppi sotto forma di conferenze, teleconferenze, seminari e teleseminari, webinar online, discorsi e presentazioni educative, podcast, video, apparizioni radiofoniche e televisive, articoli su giornali e riviste, newsletter, Ezine (la nostra rivista online).

Il nostro sogno più grande è una fondazione HySoS che comprenda strutture terapeutiche ed educative, con franchising nazionali e internazionali. HySoS si impegna



Sano Senso di Sé Media Kit

ad aiutare le persone a (ri)allinearsi con chi sono veramente, rafforzando o ripristinando il loro Senso di Sé. Pertanto, lavoriamo in modo specifico con genitori, insegnanti, formatori di insegnanti, sacerdoti e altre figure che abbiano influenza su un gran numero di persone, perché vogliamo orientare gli educatori a ottenere il massimo impatto sul mondo.

Vogliamo essere sia un'azienda che una famiglia, fornendo così a molte persone ciò che manca nella loro vita: uno scopo.



Sano Senso di Sé Media Kit

Mercato di riferimento

Mercato primario

Il contenuto sia dei libri che dei prodotti proposti è progettato per aiutare un pubblico il più vasto possibile.

Abbiamo sviluppato oltre 10 categorie che sicuramente potranno trarre beneficio dalla conoscenza dei principi del nostro Metodo.

Includono ma non sono limitati a:

- Genitori, per l'educazione dei figli.
- Persone con problemi relazionali.
- Anziani (consigliato per prevenire l'Alzheimer e la demenza, anche se non testato accademicamente).
- Auto-aiuto, per una migliore salute mentale, emotiva e fisica.
- Difficoltà a dormire.
- Persone che vogliono trovare una soluzione all'ansia, alla depressione e alla disperazione.
- Persone che vogliono superare permanentemente i comportamenti di dipendenza.
- Per prevenire la violenza (in special modo la violenza domestica).
- Per prevenire comportamenti criminali.
- Artisti (paura di fallire).
- Società, comunità e mondo.
- Realizzazione personale.
- Salute e benessere generale (il bambino in ognuno di noi).



Sano Senso di Sé Media Kit

Utenti principali:

- Giovani donne e uomini adulti di età compresa tra 20 e 35 anni.
- Mamme lavoratrici e madri casalinghe principalmente tra i 40 e i 55 anni (e uomini) di tutte le razze di età compresa tra 50 e 75 anni con figli che non vivono più in casa e coloro i cui figli sono tornati a casa dopo non essere riusciti a trovare lavoro.
- Single e coppie LGBT di tutte le età, con o senza figli e di tutte le razze.

Mercato secondario

Con l'uscita delle varie pubblicazioni e tramite i commenti ricevuti tramite il sito, con il passare del tempo sono emersi nuovi segmenti di pubblico che includono:

- Aziende che cercano di aiutare i propri dipendenti a ripristinare il loro Senso di Sé – la fascia di età è compresa tra i 25 e i 55 anni attraverso l'organizzazione di seminari interni con il materiale offerto tramite Healthy Sense of Self LLC.
- Aziende che desiderano gestire i dipartimenti delle risorse umane in un modo nuovo offrendo pacchetti che includono un sistema di auto-monitoraggio per i dipendenti.
- Psicologi, terapisti che utilizzano il materiale per comprendere meglio i loro pazienti.
- Professionisti della salute e del benessere.
- Sistemi bibliotecari universitari.
- Educatori a livello di Scuola superiore e Università.



Sano Senso di Sé Media Kit

Introduzione ai prodotti

Nel mondo frenetico di oggi, riuscire a leggere ed elaborare il lavoro di una vita di persone straordinarie ed essere in grado in qualche modo di applicarlo – come ha fatto Antoinetta Vogels – è un compito arduo da cui la maggior parte delle persone tende ad allontanarsi. Il cambiamento è difficile e capire cosa c'è di veramente sbagliato nel nostro Sé e come risolvere tale situazione è ancora più difficile. In questo senso, la signora Vogels ha creato prodotti e un'azienda di auto-aiuto attorno al libro *Sano Senso di Sé* e al *Metodo del Senso di Sé*.

Ai nostri giorni, con la tecnologia all'avanguardia ecc., Antoinetta sapeva che doveva esserci un modo per raggiungere più persone possibile e fornire loro, in modo provocatorio e avvincente, gli strumenti necessari per imparare dai suoi insegnamenti nel modo a loro più congeniale.

Ecco perché sono stati creati un quaderno di lavoro, un diario, un mazzo di carte illustrato, corsi e i pacchetti di base e di sensibilizzazione. In questo modo, chi ne avesse necessità, potrebbe avere diverse opzioni su come crescere e cambiare il proprio Senso di Sé nel modo più utile per le loro vite. Tutti i prodotti derivano dal libro *Healthy Sense of Self – How to be True to Your Self and Make Your World a Better Place!* (tradotto in italiano come: *Sano Senso di Sé – Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione*), anche se non è necessario leggere il libro prima di utilizzare i prodotti sviluppati.

Cosa rende unici i nostri prodotti? Sono tutti derivati dall'opera di una vita di Antoinetta. Tutti i prodotti derivano dalla scomposizione dei concetti in pezzi di dimensioni ridotte in un modo da ristabilire il proprio Senso di Sé o per crearne uno laddove non era presente.



Sano Senso di Sé Media Kit

Descrizione dei prodotti

Libro principale: *Sano Senso di Sé – Come liberarti dalla dipendenza d’approvazione*, Healthy Sense of Self Publications, Copyright © 2021 Antoinetta Vogels.

Diario guidato: *Diario guidato per un Sano Senso di Sé – 120 pratici suggerimenti per riconquistare la propria vita*, questo diario offre alle persone l’opportunità di prendere i concetti offerti nel libro per approfondire il PERCHÉ le persone fanno QUELLO che fanno in un ambiente di scrittura fluida guidata dai pensieri dell’autrice Antoinetta Vogels.

Cosa c’è che non va in me?: Se ti sei già chiesto se potrebbe esserci qualcosa che non va in te, non sei solo! Ci sono molte persone là fuori che la pensano allo stesso modo. Ecco perché abbiamo creato questo eBook. Chiedersi cosa c’è di “sbagliato” in te o nella tua vita può derivare da ciò che alcuni psicologi chiamano Negligenza Emotiva Infantile, patologia oggi molto comune.

Coltivare il Senso di Sé: *Come coltivare il Senso di Sé di tuo figlio*. La salute e la felicità future di tuo figlio dipendono da te che gli fornisci quegli elementi costitutivi del Senso di Sé di tuo figlio che lo sosterrà durante tutti gli alti e bassi della vita.

Esercizio per i genitori: *L’Esercizio per i genitori più le Tre Domande*, è progettato in modo simile a una meditazione per i genitori per rimanere con i piedi per terra e le tre domande progettate per mantenere i genitori pienamente presenti per i loro figli.

Il Segreto per avere fiducia in sé stessi: Impara come determinare ciò che è veramente responsabile delle insidie nella tua vita. Scopri cosa puoi fare a partire da oggi per cambiarlo in meglio. Miriamo ad aggiungere al tuo stato di prosperità... ancor più prosperità.





Panoramica dei libri

Sano Senso di Sé Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione

Con un Sano Senso di Sé sei libero di vivere la tua vita come desideri, senza, diventi schiavo dell'approvazione esterna! Idealmente, il Senso di Sé si sviluppa durante la prima infanzia, perciò l'influenza di genitori narcisisti, insegnanti assenti ma anche di coloro che si occupano dell'educazione durante questa fase della vita, può influenzarne negativamente la crescita. Se il tuo Senso di Sé non riesce a emergere, potresti cadere in una lotta eterna per ottenere riconoscimento e scivolare in una dipendenza d'approvazione. Il continuo bisogno di mettersi alla prova porta allo stress, che può provocare disfunzioni e malattie. È comunque sempre possibile invertire questo atteggiamento malsano e diventare una persona più sana e felice! *SANO SENSO DI SÉ – Come liberarti dalla dipendenza d'approvazione* introduce il *Metodo del Senso di Sé* il quale fornisce le intuizioni e gli strumenti necessari per accedere alle motivazioni alla base delle tue scelte e comportamenti. Una volta che queste pulsioni emergono dalle ombre del tuo subconscio, sarai nella posizione migliore per ripensare i tuoi obiettivi, focalizzarti sulla tua motivazione reale e guarire il tuo Sé. Sarai libero di essere te stesso e potrai vivere la tua vita al massimo delle tue potenzialità.



Sano Senso di Sé Media Kit



Diario Guidato per un Sano Senso di Sé: 120 pratici suggerimenti per riconquistare la propria vita

Il ruolo di questo *Diario Guidato* è quello di insegnarti, nei prossimi giorni, durante le prossime settimane o nei prossimi mesi, a osservare meglio te stesso. Analizzare le tue esperienze quotidiane attraverso i concetti del Metodo del Senso di Sé ti porterà a farti una domanda fondamentale: "PERCHÉ faccio QUELLO che faccio?". Le risposte che troverai ti condurranno verso la TUA più grande salute e felicità ristabilendo in te un Sano Senso di Sé. Rispondere con tutta onestà alla domanda "PERCHÉ faccio QUELLO che faccio?" è un'esperienza liberatoria. Il risultato finale di questo processo di conoscenza profonda di sé sarà la pace interiore!



Sano Senso di Sé Media Kit

— Politiche, Dichiarazione di non responsabilità, Condizioni d'uso

L'intero contenuto di questo sito Web è presentato solo a scopo informativo ed educativo. Nulla in questo sito Web è inteso o presentato in alcun modo per curare, prevenire, trattare o diagnosticare malattie o condizioni fisiche, mentali, emotive, spirituali, psicologiche, psichiatriche o mediche di alcun tipo. Se hai un problema di qualsiasi tipo, sei invitato a consultare un professionista competente, pertinente e autorizzato. L'uso di questo materiale non sostituisce, né è destinato in alcun modo a essere utilizzato in relazione a servizi sanitari, psicologici, psichiatrici, medici, legali o di altro tipo. L'autrice di questo sito non è una psicologa qualificata o autorizzata, o psichiatra, o operatrice sanitaria professionale di alcun tipo, e non rappresenta se stessa o alcuno di questi contenuti come pratica di tali.

Tutto ciò che viene presentato in questo sito Web è sperimentale e non è stato testato o verificato (ancora) dalla ricerca scientifica.

Con la presente si informa che leggendo qualsiasi contenuto di questo sito, l'utente accetta di essere l'unico responsabile per tutti gli effetti o risultati diretti o indiretti di tale lettura. Leggendo qualsiasi contenuto di questo sito, accetti di indennizzare chiunque sia associato a questo sito Web, per qualsiasi uso improprio o non utilizzo che fai di qualsiasi cosa inclusa qui.



Sano Senso di Sé Media Kit

Testimonials

“Non c’è quasi niente di più basilare del fatto che il nostro senso di essere “sé” dipenda dall’approvazione degli altri, a meno che non sia sano e solido dentro di noi. Attraverso il coraggio di indagare a fondo il proprio senso di sé e di sviluppare modi per renderlo più sano, il lavoro altamente originale di Antoinetta Vogels ha il potenziale per migliorare profondamente non solo le vite individuali, ma tutti i nostri modi umani di relazionarsi.

—Rev. Alia Zara Aurami, Ph.D., Ministro

“Essere esposto al *Metodo del Senso di Sé* di Antoinetta Vogels mi ha aiutato a capire meglio alcuni dei miei clienti come business coach e anche alcuni amici che sospetto soffrano di depressione. Ho anche acquisito un altro modo, molto più comprensivo, di guardare alle persone che fanno purtroppo scelte sbagliate. Sospetto che quando in futuro dovrò affrontare difficili questioni personali, che aimé sono inevitabili per chiunque, la consapevolezza del mio Senso di Sé sarà molto utile”.

—P.H., Pro/Vision Coaching, Inc.

“Sono un po’ scettico, ma mia moglie mi ha fatto notare che il senso dell’approccio personale di Antoinetta Vogels crea davvero aperture inaspettate nel risolvere un certo numero di domande sull’educazione dei figli. Diventando consapevoli del nostro *Ordine del giorno nascosto*, siamo in grado di prendere decisioni diverse che avvantaggiano notevolmente i nostri figli e il benessere della nostra famiglia. Più di recente, l’approccio del senso di sé all’invecchiamento mi ha aiutato personalmente ad affrontare la diagnosi



Sano Senso di Sé Media Kit

— terminale inaspettatamente rapida di un parente anziano che era molto importante per me. Piuttosto che lavorare sotto la distrazione delle false aspettative su ciò che un bravo figlio dovrebbe fare, sono stato in grado di aiutare dove era necessario aiutare senza ignorare la mia vera tristezza.

—D.I., *Imprenditore*

“Antoinetta Vogels crea un luogo sicuro per l’esplorazione del Sé basandosi sul suo *Metodo del Senso di Sé*. Il suo approccio empatico nell’aiutare le persone a risolvere i loro problemi mi ha rassicurato. È stato rivelatore per me apprendere che il proprio senso di sé è qualcosa che può essere presente oppure assente. Quando è assente, il suo sostituto è un impostore e fidarsi di lui porta a guai. Il suo lavoro risuonava con il mio viaggio di guarigione dalle ferite e dalle abitudini passate, spingendomi ad andare più in profondità.

—Aliccann Christy, R.N., *Seattle, WA*

“Con il suo *Sano Senso di Sé*, Antoinetta Vogels ha raccontato in modo onesto i problemi esistenziali incontrati per la prima volta nella sua prima infanzia, che poi hanno dominato per gran parte della sua vita. Il suo libro offre una descrizione dettagliata delle sue esperienze personali e guida il lettore lungo il suo percorso attraverso anni di lotta verso la comprensione delle radici dei suoi problemi.

Ciò si è tradotto non solo in una vita più sana per se stessa, ma anche nello sviluppo di un metodo ben strutturato, ampio e pratico a beneficio di altre persone con problemi simili. Questo libro descrive un metodo “Fai da te” che è alla portata di chiunque voglia migliorare la propria qualità di vita e la propria consapevolezza di essere vivente.”

— *Agnès Benoist*

