

Ciascuno di noi Vive Pros ha una sua personale e profonda esperienza di Vivation. Ne ha sperimentato benefici e lo ha sicuramente adottato come “stile di vita”. Ha anche messo tutto il proprio impegno ad insegnare questo a quante più persone possibili, portando un forte messaggio di Amore e di Felicità per il Mondo.

Mettere per iscritto queste esperienze e conoscenze, con il proprio stile e le proprie inclinazioni, è un grande dono che possiamo fare a noi stessi – *che ce li ritroviamo in momenti a volte meno felici, a ricordarci quanto siamo esseri meravigliosi* – e agli altri, che possono trarre speranza, gioia, nuove idee, ispirazioni per una vita migliore.

Scrivere un articolo è un po’ come dare un biglietto da visita MA con molte più informazioni su “chi siamo”, condividendo la nostra filosofia e andando ben oltre il numero di telefono, l’indirizzo o la email.

Web vs Libro

È differente scrivere un **libro**, un articolo per una **rivista** da edicola o per il **web**? Sicuramente SI.

La prima differenza è la lunghezza del testo (quante parole).

In un **libro** si può (anzi, si deve) spaziare in approfondimenti, corollari, è possibile essere molto esaustivi e dilungarsi quanto occorre. Addirittura, se un libro cartaceo non ha un certo numero di pagine, almeno 150/200, non pare nemmeno essere un libro.

Lo spazio per immagini e illustrazioni è pressoché nullo (tranne che nei libri illustrati), tutte le immagini sono sulla copertina e sul retro.

In un **articolo per rivista** cartacea, la lunghezza è assai ridotta rispetto al libro, in genere viene adattata per occupare con precisione 1 o 2 pagine, o la dimensione esatta del “trafiletto”. Le immagini sono importanti, almeno una in testata all’articolo e possibilmente qualcun’altra qua e là, che devono attrarre l’attenzione del lettore intento a sfogliare la rivista.

Per il **Web**. La quantità e la velocità di informazioni che scorrono sui monitor dei PC e degli smartphone è estrema. È necessaria una buona capacità di SINTESI. Dire ciò che si vuol dire nel modo più diretto e preciso possibile e con meno parole possibili.

Per ottenere l’attenzione del lettore occorrono:

1. Una IMMAGINE che “emozioni”, che sia il più possibile in tema con l’argomento;
2. Un TITOLO che generi curiosità :
 - io amo i titoli con **una domanda** che porta il lettore ad interrogarsi sull’argomento, ad esempio: “E tu... in che cosa trasformi la Paura?”
 - o con un **gioco di parole** (ad esempio: “Sensazione Senz’azione” per un articolo sul primo punto da ricordare o sul terzo elemento)

– o che **richiama qualcosa** già presente nell'inconscio collettivo, come un titolo di un libro/film/canzone famosi (*ad es. il mio articolo "Sano, Malato o X" evocante la canzone di Ligabue "Vivo, Morto o X", o "Cercasi Vive Pros disperatamente" che richiama inevitabilmente il film "Cercasi Susan disperatamente"*)

Proseguendo, paragrafi brevi ben spaziati fra loro – leggere sullo schermo affatica la vista con una sensazione di "fretta" – e possibilmente accompagnati con immagini in tema con il paragrafo preciso a cui sono affiancate.

Ottimo se si possono inserire, lungo la stesura, dei sottotitoli che definiscono il tema dei due/tre paragrafi seguenti.

L'esempio in questo post sono le voci "Web vs Libro" e "CTA (Call To Action)"

CTA (Call To Action)

È buona norma, alla fine di ogni articolo web, inserire la cosiddetta "chiamata all'azione", con la quale si invita il lettore ad approfondire, offrendogli la possibilità di "scaricare" un ebook più esaustivo, o di acquistare un libro, o di iscriversi ad un seminario inerente al tema trattato.

Se vuoi mantenere una relazione con i tuoi allievi/clienti, *e interessare a ciò che fai anche nuovi potenziali lettori*, puoi fornire "contenuti di valore" attraverso la pubblicazione di una **newsletter periodica** via email – che può essere costituita anche da un solo articolo alla volta.

Nei prossimi POST, condividerò con voi alcuni miei articoli, in modo da dare un esempio pratico di ciò che intendo.

Scrivere per il web – un esempio pratico

18 mar 2019

Come annunciato nell'ultimo post "[Scrivere articoli per il web](#)", allego un mio breve articolo, con indicazioni della struttura.

In che cosa trasformi la **PAURA ?**

© Ivano Tivioli 2017



Le Emozioni sono "**Energia Vitale in movimento**" (dal latino "e-movere"), e mi piace l'idea di collegarle al movimento del sangue (*EMO*). "Arrossiamo" se proviamo vergogna/imbarazzo e "impallidiamo" se ci sentiamo in colpa o siamo particolarmente tristi. Alcune emozioni sono sovente etichettate come "negative". Ciò è paradossale, perchè ogni emozione è costituita da Energia Vitale - che è necessaria e benefica per la nostra vita.

In questo primo blocco, abbiamo un titolo che "incuriosisce" (*c'è una domanda*), un'immagine gradevole (*animale domestico*) in tema con il titolo (*il gatto è nascosto sotto il giornale con uno sguardo spaventato*).

La mia idea sulle emozioni è che siano un **"supplemento di Energia"** che il corpo ci fornisce per superare un ostacolo sul nostro cammino. Proprio come quando, con una rincorsa, "carichiamo" le nostre gambe per saltare un'asticella.



Emozioni diverse si "attivano" per superare diverse tipologie di ostacoli/problemi. Se vogliamo dirla alla rovescia, **per ogni diverso tipo di ostacolo/problema, il nostro corpo ci fornisce in aiuto una determinata emozione**. Emozioni come monete: ogni moneta ha un suo proprio rovescio, ed ogni emozione "negativa" ha la sua forma "positiva".

Conoscere il funzionamento di questi **"flussi energetici"** ci permette

1. di accogliere/accettare l'emozione come un aiuto, e
2. di sapere che tipo di risultato ci darà cavalcare questa Energia.

Di fronte al problema/ostacolo, che sta disturbando in qualche modo lo scorrere della nostra vita, l'arrivo di un'emozione può essere vissuto con un certo disagio. Questa "resistenza" impedisce di fatto all'emozione "attivata" di svolgere il suo compito – che è quello di portarci aiuto e sostegno verso una soluzione di successo.

In **Vivation**, la trasformazione di un'emozione dalla forma negativa alla forma positiva si chiama INTEGRAZIONE. L'integrazione è il passaggio dallo stato in cui rifiutiamo l'emozione (REPRESSIONE) a quello in cui l'accettiamo. E' importante capire che OGNI integrazione è **FISICA** - avviene fisicamente uno spostamento di Energia nel nostro corpo.

In questo secondo blocco, uso di grassetto e l'esempio di una immagine che cattura l'attenzione, alleggerisce e illustra il testo del paragrafo cui è affiancata.

In che cosa si trasforma la PAURA?

Innanzitutto, va detto che ci sono due famiglie di paure: **RAZIONALE** e **IRRAZIONALE**.

La **PAURA RAZIONALE** è la paura per un pericolo **REALE**, che mette realmente in pericolo la nostra incolumità o addirittura la nostra vita. Un esempio è attraversare a piedi una strada trafficata e vedere sopraggiungere verso di noi un'auto lanciata a forte velocità.

Nella forma "negativa", la PAURA può **paralizzare** le nostre gambe, mandarci in **confusione** il cervello, e possiamo anche rimanere bloccati in mezzo alla strada ... nella speranza che l'autista ci veda e riesca a frenare in tempo!

Nella forma "positiva", ci troveremo immediatamente ad accelerare il passo fino a correre o saltare per raggiungere il marciapiede e metterci in salvo.

La **PAURA RAZIONALE** serve da salvavita, trasformandosi in **STATO DI VIGILANZA** e **ALL'ERTA** e fornendoci l'energia necessaria per sfuggire al pericolo – o, *se necessario*, a combattere. Immaginate lo stato di all'erta di un trapezista o di chi cammina su di un filo teso a 5/10 metri di altezza da terra?

La **PAURA IRRAZIONALE** è la paura di qualcosa che non è in effetti pericoloso.

Ad esempio, parlare o esibirsi in pubblico. Anche in questo caso, la PAURA nella forma negativa **paralizzerà** le dita del musicista o la lingua dell'oratore – precipitandoli in una **confusione** mentale in cui probabilmente non ricorderanno nemmeno più cosa dovevano dire, recitare o suonare. Integrata, nella forma positiva, migliorerà la **performance**. Darà una super-dose di **ENTUSIASMO**. Per quale ragione molti gruppi musicali registrano i loro concerti "dal vivo" e non solo in studio? L'Emozione di **Entusiasmo** e **Vitalità** aumenta la loro abilità, la loro **Creatività**. Se chiedete a qualsiasi attore di teatro cos'è la "paura del palcoscenico", egli vi risponderà che è una cosa che non passa mai, ma è una Energia piacevole, che lonutre e di cui non ogni attore non vuole e non può fare a meno!

Qui, nel terzo blocco, sottotitolo per i paragrafi, parole più importanti in MAIUSCOLO, sempre con uso di grassetti per dare il colore/tono

Speciale: "Vivation: Vivi la Tua Vita al 100%!"

Nella versione estesa - *formato weekend* - dell'incontro "Vivi la Tua Vita al 100%!" trovi una importante sessione sulle **EMOZIONI** e sulla loro **INTEGRAZIONE** - il passaggio da **Negativo** a **Positivo**. Se sei curioso di scoprire COME trasformare **istantaneamente** le tue Emozioni ed il mondo di GIOIA che puoi sperimentare per vivere davvero al 100% ogni istante della Tua Vita, questo è l'appuntamento giusto!

scarica L'INFOBOOK GRATUITO

CALENDARIO PROSSIMI EVENTI:

VENAUS (TO) , **10-12 NOVEMBRE** 2017

VENAUS (TO) , **1-3 DICEMBRE** 2017

scarica la DOMANDA DI ISCRIZIONE



Se vuoi contattarmi personalmente e chiedermi qualsiasi informazione su **questo articolo**, su [Vivation](#) o sul **seminario** scrivi a: info@ivanotivioli.it o telefona al **347-9288241**

Quarta ed ultima parte, svariati link (riconoscibili dal convenzionale colore blu sottolineato) e tante tante CTA (call to action, chiamata all'azione). Nell'ordine, dall'alto verso il basso:

- il link alla pagina del sito dell'evento,
- il bottone per scaricare un ebook in pdf,
- un link ad una pagina generale di tutti gli eventi in calendario,
- altro bottone - per scaricare la domanda di iscrizione (in pdf)
- un box con l'invito ad iscriversi alla newsletter.

Ancora, nel "footer" (piè di pagina)

- link al sito-base,
- indirizzo email
- numero di telefono

Da "ORA" a "QUI"

30 mag 2019

Insegno Vivation da 26 anni, vivendo giorno dopo giorno il mio tempo e il cambiamento del mondo.

Ho visto nascere internet, i primi Personal Computer. Ho vissuto il passaggio dal gettone telefonico alla tessera con la banda magnetica, fino alla eliminazione delle cabine telefoniche con l'avvento dei cellulari – oggi smartphone. Ho visto nascere le videocassette, e dopo un po' fiorire tanti negozi per il loro "noleggìo" (Blockbuster) e la scomparsa di tutto questo. Aziende che producevano pellicole fotografiche (kodak) non avere più senso di esistere. Le musicassette trasformarsi prima in CD e poi in file MP3. Dinosauri estinti, come le macchine per scrivere. Ho vissuto la scomparsa del carnet di assegni in favore dei bancomat e carte di debito/credito intelligenti. La chiusura dei negozi sotto casa e l'apertura dei primi ipermercati, oggi sempre con meno "casse" e più pagamenti "faidate". Il sorgere dell'impero di Amazon per la vendita online, e di colossi informatici come Ebay, Google, e l'avvento dei social (Facebook etc.)

La società è cambiata, un po' alla volta.

Vivendola così come viene, giorno dopo giorno, quasi non ce ne si accorge. E, con il mondo, sono cambiate anche le persone, i miei clienti ed il loro modo di vivere la vita.

Una delle funzioni più importanti di Vivation, in quanto "Meditazione in Azione", è permettere di stare nell'ormai stra-usata definizione "QUI E ORA". *(Che, in sostanza, è il concetto ripreso dalla "Mindfulness": mind=mente, fulness=pienamente, stare con la mente presente in ciò che si sta facendo).*

Il problema, fino a qualche anno fa, era in primis l'ORA: la "repressione" si agiva con lo spostamento dell'attenzione verso il passato o il futuro, sostando in differita con la mente, crogiolandosi nei ricordi o proiettandosi nelle aspettative, lasciando di fatto il momento presente.

Oggi, vent'anni dopo il 2000, le cose sono profondamente diverse. Oggi siamo tutti "connessi". Siamo tutti nell'ORA, ad assorbire ed emettere un flusso di stimoli e di informazioni inimmaginabile un ventennio fa. E l'evoluzione di questa tecnologia di "connessione" procede in modo esponenziale, seguendo probabilmente, *come il resto dell'Universo*, la sequenza di Fibonacci*.

Occorre prendere atto che è in corso una "evoluzione" nell'essere umano, di un certo tipo e verso una certa direzione. E il nuovo modo di reprimere avviene con il LA' e ORA. Non è mia la battuta "connessi, ma non con sé stessi".

Attraverso la Consapevolezza delle Sensazioni Fisiche e del Respirio, Vivation è il più potente modo per riportare a un QUI, includere nell'attenzione all'ORA anche e soprattutto sé stessi.

Per non abdicare alla propria umanità, per non somigliare sempre più ad un computer...
Oggi, più che mai, Vivation!

* successione di numeri definita a partire dalla coppia 1,1 dove ogni numero preso a caso dalla serie, sommato a quello precedente, darà il numero seguente: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377 ... la si ritrova ovunque in natura, nella geometria di costruzione dei fiori, delle pigne, delle conchiglie ...

Target: over 50

26 lug 2019

Ricordo che alle scuole elementari, frequentavo la 4ta o la 5ta, quindi suppergiù 1964/65, il maestro ci disse che nell'ultimo censimento della popolazione italiana vi erano (ben) 5 persone che avevano raggiunto/superato i 100 anni.

Proprio ieri, luglio 2019, al telegiornale è stato detto che gli ultracentenari in Italia sono oggi circa 14.000.

Una bella differenza, vero? In 50 anni, la vita si è enormemente allungata. Possiamo davvero prendere in seria considerazione la possibilità dichiarata da svariati ricercatori e scienziati che il nostro DNA è "tarato" per una durata di 120 anni (questa informazione è di dominio pubblico, sono usciti svariati libri che sostengono questa teoria e provano a dirci cosa dobbiamo fare per raggiungere questo risultato, attraverso stile di vita, alimentazione etc).

Sempre in quegli anni e sempre alle elementari, ci facevano una "testa tanta" sul fatto che la popolazione del pianeta stava crescendo a dismisura, che ci moltiplicavamo in modo esagerato e se avessimo continuato a quel ritmo ben presto avremmo esaurito ogni risorsa e saremmo miseramente morti tutti in carestia.

Il risultato di questa propaganda terroristica è che oggi, *notizia sempre passata in questi giorni al TG*, in Italia il 35% delle persone ha più di 65 anni.

Premessa: odio fare generalizzazioni di qualsiasi tipo, quanto scrivo di seguito può essere valido o anche completamente errato, se analizzato caso per caso, persona per persona. Ogni persona è unica e irripetibile, e solo "lavorando" con essa si può (cercare di) capire in che punto del suo cammino si trova.

Molte di queste persone ultrasessantenni si trovano in uno stato di intenso conflitto interiore. Sanno teoricamente che potrebbero vivere 120 anni ma gli acciacchi avanzano inesorabilmente – e sono appena oltre la metà del percorso "teorico". Queste persone sanno (ancora) usare una penna per scrivere, sanno far di conto, ma hanno spesso difficoltà a comprendere l'uso degli smartphone più avanzati, dove sembra si sia spostato il focus della vita, da cui si sentono abbastanza "tagliati fuori".

Sono persone meravigliose, che hanno una esperienza straordinaria di cose che non esistono più, e cercano di (soprav)vivere nel migliore dei modi in un presente che per loro, in realtà, è quasi un ignoto futuro, che osservano senza riuscire a penetrare e a partecipare completamente.

Le persone under 40 sono molto ben integrate, sono nate con il PC in mano.
(Avevo 26 anni quando comprai il mio primo Commodore 64, che peraltro non ha nulla a che vedere con quanto usiamo oggi...)

Sappiamo che OGNI persona può trarre benefici da Vivation.
"Target: over 50" è questa "fetta" di pubblico particolare, che – a mio avviso – ha uno speciale bisogno di Vivation per integrare tutto questo "adattamento" forzato al mondo del 2020.

Nota: Sto scrivendo un libro dal titolo "50 anni: punto di partenza verso un futuro migliore" che includerà anche alcuni aspetti di Vivation, ma sarà dedicato soprattutto alla terza delle 4 fasi della Vita di un essere umano e alla comprensione di "dove siamo" – e quale dovrebbe essere lo scopo naturale di ognuno di questi 4 periodi.

Primo Elemento: naso o bocca ?

01 feb 2020

Quando, con i nostri allievi, trattiamo il Primo Elemento di Vivation® (Respirazione Circolare), una domanda tra le più frequenti che ci vengono poste è se sia meglio usare il naso oppure la bocca durante una sessione di Vivation.

Oltre alle indicazioni “classiche” per una seduta – dove è bene sperimentare e provare entrambe gli strumenti (naso/bocca) con diverse frequenze e diverse profondità di respiro – desidero, in questo breve articolo, dare qualche informazione in più sulla differenza tra naso/bocca, non per le sessioni di Vivation in sé quanto per la respirazione in generale nella vita di tutti i giorni.

OSSIDO NITRICO (simbolo chimico: NO)

L'ossido nitrico è considerato tossico e causa di smog, ma svolge una funzione importante all'interno del corpo. Solo nel 1977 [Ferid Murad](#) scoprì che l'ossido nitrico causa il rilassamento delle cellule endoteliali (sulle pareti dei vasi sanguigni, in diretto contatto con il sangue) e delle retrostanti cellule muscolari lisce, responsabili della costrizione e della dilatazione dei vasi sanguigni.

Da almeno 130 anni, i medici prescrivono nitroglicerina per lenire dolori al petto, e per molti di questi anni l'hanno fatto senza una chiara comprensione del perché funzionasse così bene. Ora è noto che la molecola della nitroglicerina genera ossido nitrico, che dilata i vasi sanguigni e permette al sangue ricco di ossigeno di nutrire il cuore ed alleviare il dolore.

Nel 1998, [Ferid Murad](#), [Robert Furchgott](#) e [Louis Ignarro](#) hanno ricevuto il premio nobel per la medicina / fisiologia. Quello stesso anno, l'ossido nitrico è stato proclamato “Molecola dell'anno” dalla rivista Science, che l'ha descritta come una *“molecola straordinariamente semplice che unisce neuroscienze, fisiologia e immunologia e rivede la comprensione degli scienziati su come le cellule comunicano e si difendono.”*

L'ossido nitrico svolge un ruolo enorme all'interno della circolazione del sangue, fa il suo lavoro come vasodilatatore, neurotrasmettitore (comunicazione tra le cellule cerebrali), segnalazioni nel sistema cardiovascolare.

L'ossido nitrico viene rilasciato nelle vie respiratorie nasali. Durante l'inspirazione attraverso il naso, seguirà il flusso d'aria verso i polmoni, aumentando la quantità di ossigeno assorbito nel sangue.

Quando si respira attraverso il naso, si aumenta quindi la quantità di ossigeno che si sta immettendo nel sangue. Per migliorare le prestazioni, il recupero, la salute e la vita, maggiore è la quantità di ossigeno bio-disponibile, maggiore è la sua diffusione nelle cellule.

Il documento “[Approcci comportamentali e psicologici ai disturbi respiratori](#)” (2013), rivela che inspirando attraverso il naso si crea circa il 50% in più di resistenza al flusso dell'aria rispetto a quando si inspira dalla bocca – il che aumenta l'assorbimento di ossigeno fino al 20%.

Quindi: inspirando attraverso il naso, è possibile capitalizzare in toto l'ossido nitrico che viene rilasciato continuamente nella cavità nasale dai seni paranasali. Rispetto ad inspirare dalla bocca, lasci entrare meno aria... ma ottieni più ossigeno !