

## **Miriam Castelnuovo**

Il mio percorso come coach è nato da un desiderio profondo: aiutare le persone a superare i propri limiti e a ritrovare fiducia in sé stesse. Inizialmente, ho lavorato nel mondo dell'arte, sostenendo artisti e creativi nel processo di scoperta e valorizzazione del proprio potenziale. In questo ambito ho sviluppato una forte empatia, imparando ad ascoltare le insicurezze e i desideri più autentici delle persone. Da lì, il mio lavoro si è esteso a un pubblico più ampio e variegato, oltre i confini dell'ambiente artistico.

La mia formazione accademica in Lettere Moderne con specializzazione in Storia dell'Arte Contemporanea, unita a un'esperienza professionale nel giornalismo e nella scrittura creativa, mi ha permesso di coltivare una profonda sensibilità verso il linguaggio e le emozioni. Ho compreso il valore dell'ascolto attivo e della comunicazione autentica: due competenze fondamentali che oggi applico nel mio approccio al coaching. Ho riconosciuto come molte delle sfide delle persone siano condivise e trasversali, e questo mi ha spinto a formarmi ulteriormente per offrire un supporto strutturato e concreto.

Nel tempo, ho consolidato la mia formazione conseguendo titoli riconosciuti a livello internazionale a iniziare con il Master in Coaching Professional Competence, che mi ha permesso di arricchire la mia pratica con strumenti teorici e pratici. In un secondo tempo mi sono specializzata in Programmazione Neurolinguistica conseguendo il Master-Practitioner PNL e tecniche di empowerment, per poi intraprendere una formazione approfondita sul tema del dimagrimento consapevole, al termine della quale ho ottenuto il diploma in Weightloss Coaching.

Questa specializzazione mi ha permesso di costruire una pratica di coaching solida e centrata sull'esplorazione delle risorse interiori, sulla promozione della consapevolezza e sulla motivazione a lungo termine. Oggi mi sento pienamente preparata ad accompagnare i miei clienti attraverso sfide personali come i conflitti relazionali, la bassa autostima, la difficoltà nel comunicare sé stessi o nel sentirsi compresi.

### **Il mio approccio al coaching**

Le persone che si rivolgono a me spesso raccontano esperienze di sofferenza legate a insicurezze, problematiche lavorative o relazionali. Molto frequentemente, queste difficoltà sfociano in un rapporto disfunzionale con il cibo. Il mio obiettivo è creare per loro uno spazio sicuro, dove esplorare emozioni senza giudizio, scoprire nuove prospettive e sviluppare fiducia in sé stessi.

Il mio approccio, oggi più maturo e raffinato grazie all'esperienza, si fonda su una filosofia inclusiva, rispettosa della diversità e orientata all'empowerment. Credo fermamente che ogni individuo possieda un potenziale unico e che il mio ruolo sia quello di facilitare il processo di scoperta e valorizzazione di quel potenziale. Oltre alle tecniche apprese, metto in campo energia ed empatia per aiutare ogni persona a sentirsi libera, sicura nelle proprie scelte e motivata nel lungo termine, soprattutto nel contesto della trasformazione fisica e personale legata al peso.

## Specializzazione nel dimagrimento consapevole

Sono una life coach specializzata in programmi di dimagrimento senza dieta, con un approccio basato sul metodo BioMindFeedback. Questo sistema integra coaching, consapevolezza alimentare e riprogrammazione comportamentale, offrendo un'alternativa sostenibile e non punitiva ai tradizionali piani dietetici. Il focus è sul cambiamento delle abitudini, sul riconoscimento delle emozioni legate al cibo e sull'acquisizione di una nuova consapevolezza personale.

### Obiettivi del mio coaching

Lavoro per aiutare le persone a:

- Acquisire una **nuova consapevolezza di sé**, superando credenze limitanti.
- Trasformare la consapevolezza in **azione concreta**, migliorando la qualità della vita quotidiana.
- Superare insicurezze, **bassa autostima** e difficoltà relazionali.
- Sviluppare **strategie personalizzate** per il raggiungimento degli obiettivi.
- Promuovere un **rapporto sano con il cibo**, libero da regole rigide e restrizioni.
- Valorizzare ogni piccolo progresso come parte di un processo di trasformazione.

### Le risorse che aiutiamo a scoprire

Attraverso il mio metodo, i clienti scoprono:

- La **forza personale nascosta** che consente di affrontare cambiamenti e sfide.
- La capacità di **superare le proprie credenze limitanti**.
- Nuove **competenze e abilità personali**.
- Un rinnovato senso di **autenticità e libertà espressiva**.
- Il proprio **potenziale unico**, spesso inespresso.

### I primi passi nel percorso

Il mio processo inizia con un **colloquio gratuito**, durante il quale valutiamo insieme il percorso più adatto. Da lì definiamo un obiettivo chiaro e personalizzato, avviando un cammino motivazionale che valorizza le risorse interiori del cliente e si concentra sul presente. La relazione di coaching si fonda su fiducia, ascolto e collaborazione, con l'obiettivo di superare ostacoli e mettere in atto strategie efficaci per il cambiamento.

### I benefici immediati

Chi inizia un percorso con me sperimenta sin da subito:

- Una maggiore **consapevolezza di sé e dei propri desideri**.
- Il passaggio da introspezione ad **azione concreta e produttiva**.
- Un miglioramento della **qualità della vita quotidiana**.
- Un nuovo rapporto con il cibo, basato sulla **gentilezza verso sé stessi**.
- Una rinnovata **autostima e motivazione** grazie ai piccoli traguardi raggiunti.

## Cosa rende unico il mio metodo: il BioMindFeedback

Il metodo **BioMindFeedback** si distingue per:

- L'integrazione tra **mente, corpo e alimentazione**.
- Un approccio **senza dieta**, fondato sulla consapevolezza emotiva.
- Il lavoro profondo sulle **credenze inconsce e auto-sabotanti**.
- Una struttura ibrida che unisce coaching, mindfulness e psicologia comportamentale.
- Un focus specifico sul **dimagrimento consapevole**, senza approcci clinici o restrittivi.
- Tecniche di **mindful eating** per distinguere la fame fisica da quella emotiva.

## Differenze tra coaching e psicoterapia

Il mio coaching si distingue dalla psicoterapia per diversi motivi:

- È **orientato al futuro** e all'azione, senza analisi del passato.
- I percorsi sono **brevi e focalizzati** su obiettivi pratici.
- Si occupa di problematiche quotidiane, non di patologie cliniche.
- Utilizza strumenti motivazionali come la **profezia che si auto-avvera in positivo**.

## Risultati concreti del metodo BioMindFeedback

I benefici più comuni che i miei clienti ottengono includono:

- **Riprogrammazione del rapporto con il cibo** e riduzione delle compulsioni.
- Superamento di convinzioni limitanti come “non riuscirò mai a dimagrire”.
- Dimagrimento sostenibile, senza diete rigide.
- Gestione dello **stress legato all'alimentazione**.
- **Rinforzo dell'autostima** e della fiducia nelle proprie capacità.
- **Leadership personale**, attraverso l'empowerment emotivo.

## Conclusione

Essere un coach per me significa essere un punto di riferimento stabile e fidato. Offro supporto, guida e ispirazione a chi è pronto a compiere un viaggio di trasformazione personale. Ogni passo del mio metodo è pensato per aiutare la persona a riconnettersi con sé stessa, riscoprendo risorse preziose, superando limiti invisibili e raggiungendo i propri obiettivi in modo autentico e sostenibile.