

CICLO DI INCONTRI PER PRATICARE LA PSICOSINTESI

RICOMINCIO DA ME: essere, fare e stare bene

Attraverso il metodo della Psicosintesi esploreremo alcuni TEMI che riguardano l'esperienza umana.

Con uno sguardo sempre più capace di aprirsi all'essenza profonda e vitale del nostro essere, potremo favorire l'espressione del potenziale individuale e vivere in maggiore armonia il presente.

“La relazione con se stessi, gli altri, la vita: limiti e potenzialità”

con **Barbara Pirola e Carmen Giovansana**

Ciclo di tre incontri
SABATO dalle 14,30 alle 18,30
7 - 28 marzo - 9 maggio
Brescia – via Arrigo Boito 14/16

Ci legittimiamo a fare i passi necessari per realizzare la nostra unicità o aspettiamo conferme dall'esterno?

Gli obiettivi degli incontri sono finalizzati a:

- **favorire una maggiore consapevolezza di sé**, facilitando il rivelarsi delle risorse personali, che potranno già essere utilizzate nei diversi ambiti della vita quotidiana;
- **avere più padronanza di sé**, per non essere in balia o vittime di stimoli interni ed esterni;
- **creare spazio alle possibilità di cambiamento**, recuperare risorse, autostima, amore per se stessi, gli altri e la vita più in generale.

Attraverso pratiche esperienziali **faciliteremo l'incontro** con la molteplicità del nostro mondo interiore e la relazione con gli altri.

Sperimentiamo la centralità del nostro **IO/SE'**, continuamente **VELATO** da schemi mentali e forme pensiero abituali ed automatici.

Grazie alla facoltà naturale del cervello chiamata **“neuro plasticità”**, potremo adottare nuovi modi di sentire, di pensare e di agire **che producono effetti concreti** nel nostro modo di viverci e di stare nel mondo.

E' utile ricordare che:

Ogni volta che facciamo una nuova esperienza o impariamo qualcosa di nuovo, il cervello crea nuove connessioni sinaptiche per formare nuovi schemi o reti neurali, e questo avviene a qualsiasi età.

“Nel coltivare sé stessi, non esiste la parola «fine». Chi si ritiene completo, in realtà, ha voltato le spalle alla Via”. Yamamoto Tsunetomo

Per informazioni e iscrizioni: brescia@psicosintesi.it - WhatsApp 340.0596765