

La Felicità non dipende dalle circostanze (che pure possono favorirla o ostacolarla), ma da una nostra scelta:

“io voglio essere felice e farò ciò che occorre per riuscirci”.

Allora **perché non scegliere già oggi di essere felici?!**

Forse non è così immediato, non sappiamo come fare, cosa fare.

In queste due giornate troveremo risposta a queste domande: sperimentando le varie componenti della felicità (calma, serenità, gioia...), coglieremo che è possibile viverla e individueremo strumenti concreti per raggiungere stabilmente questo stato così desiderato.

Programma Prima giornata

Punto di partenza: le convinzioni come facilitatori o come ostacolo

I tuoi pensieri creano la tua realtà

Attivazione: mettiamo da parte i problemi

Possiamo ritrovare armonia attraverso il sorriso e la risata

Coffee break

Il Progetto personale

Incontrare problemi, trovare soluzioni.
Che desideri hai? Quali obiettivi fissare?

Attivazione: Recuperare potere

Dentro di noi c'è l'Io perfetto, calmo, imperturbabile, forte, deciso, capace.

Pranzo

Come parli tra te e te e con gli altri?

Alcune modalità tipiche di comportarci e le possibili alternative.

Attivazione: stare bene con la Musica

Anche senza saper suonare si può giocare con la voce, il corpo, gli oggetti, gli strumenti musicali

Conclusioni e saluti

Programma Seconda giornata

Prendersi cura

Ascolto e azione mirata come strumenti fondamentali per perseguire gli obiettivi

Attivazione: aprire i canali di espressione

La scrittura libera può favorire il flusso naturale dell'energia interiore

Coffee break

Io sono Ok - Tu sei Ok

Come vedi te stesso e gli altri? Ci sono alternative per stare meglio?

Attivazione: bisogno di “carezze”,

ovvero di essere riconosciuti, accolti, apprezzati, amati

Pranzo

L'immaginazione creativa

Utilizzare questa nostra capacità per rispondere meglio alle nostre esigenze.

Attivazione: una vita in bianco e nero o a colori?

Creare il quadro della propria vita con colori, immagini e parole.

Punto di arrivo: si può essere felici

Si consiglia un abbigliamento comodo

Costi: € 150,00, compresi i materiali messi a disposizione, pranzi e coffee break