

Serata di Accoglienza

Via Fiorano 2bis, Torino

Mercoledì 23 settembre dalle ore 19.00 alle ore 20.30

Alessandra Bortolami: Professional Counselor a indirizzo psicosintetico e relazionale specializzata in counseling a mediazione artistica

Paura e Coraggio

Il coraggio risiede nell'affrontare la paura, nel trovare la forza di agire e liberarci dalla sua azione paralizzante

La paura reale è una emozione primaria, svolge la funzione di informare gli individui di un potenziale pericolo e predispone alla fuga. E' una emozione protettiva che viene attivata da qualche minaccia diretta e il nostro sistema nervoso risponde e si attiva automaticamente. Ci avverte del pericolo.

Molta della nostra paura è però illusoria, emozionale. Gran parte di essa arriva da esperienze passate, da esperienze vissute e non risolte, spesso è il prodotto di condizionamenti e traumi del passato. E' ciò che ci blocca dall'agire, dal cambiare.

COME SUPERIAMO LA PAURA? CON CORAGGIO E AZIONE

Che cos'è il coraggio? E' una qualità del cuore, è la totale presenza di paura con la volontà di superarla. Nasce dal cuore e non è incoscienza spericolata. Bisogna liberare la nostra mente dal dubbio e dal terrore di ciò che non consociamo: qualsiasi ipotesi va accettata e poi sperimentata ed eventualmente cambiata.

Di questo ed altro parleremo durante l'incontro al termine del quale, per chi volesse, divideremo un aperitivo.

“Un giorno la paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno”. Goethe

Per confermare la vostra partecipazione: 338.5089689; alessandra_bortolami@yahoo.it

Contributo alla serata: 5 euro

Per partecipare o richiedere informazioni: alessandra_bortolami@yahoo.it; 338.5089689.

Per chi fosse interessato seguirà un week-end esperienziale sul tema: sabato 10 e domenica 11 ottobre (maggiori dettagli verranno dati durante l'incontro e nella prossima newsletter)