

## 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](mailto:alessandra_bortolami@yahoo.it)

Contributo alla serata: 5 euro

Per partecipare o richiedere informazioni: [alessandra\\_bortolami@yahoo.it](mailto: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)