



Centro Berne

L'Analisi Transazionale Relazionale

— 40 ANNI - DAL 1978 —

25 GENNAIO 2020

FARE PACE CON SE STESSI: COME PRENDERSI CURA DEL PROPRIO BAMBINO INTERIORE

WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA FRANCESCA SPATOLA

**“Riconoscere le
nostre emozioni
senza
giudicarle o
respingerle,
abbracciandole
con
consapevolezza,
è un atto di
rirotro a casa”**

***Thích Nhất Hạnh
- L'arte di
comunicare -***

**“Se la
sofferenza
continua, è
perché noi
continuiamo a
nutrirla”**

***Thích Nhất Hạnh
- L'arte di
comunicare -***

INFORMAZIONI

**25 GENNAIO 2020
ORARIO: 9.30-13.30**

**PRESSO: CENTRO BERNE
piazza Vesuvio 19, Milano**

COSTO: € 40.00

**SCADENZA ISCRIZIONI:
18 gennaio 2020**

DESCRIZIONE DEL WORKSHOP

Sono molti coloro i quali hanno difficoltà a perdonarsi ed accettarsi e che trascorrono la vita a condurre un'alacre battaglia contro se stessi. Fare pace con se stessi non solo è il presupposto per una vita serena, ma è anche presupposto per far sì che la nostra energia possa essere spendibile per raggiungere i nostri obiettivi personali. Fare pace con se stessi vuol dire imparare ad accettarsi con amore, riconoscendo il bambino e la bambina sofferente in noi, ed imparare a prendersene cura, anziché riempirlo di critiche. Nel corso di questa giornata insieme vedremo come possiamo fare pace con noi stessi, in un processo di attraversamento e trasformazione di quelle emozioni che ci impediscono di vivere pienamente una vita adulta.



BERNE@BERNE.IT



02.4987357