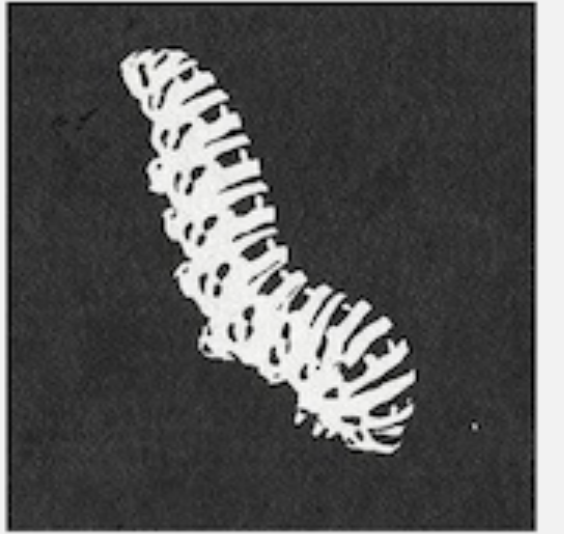
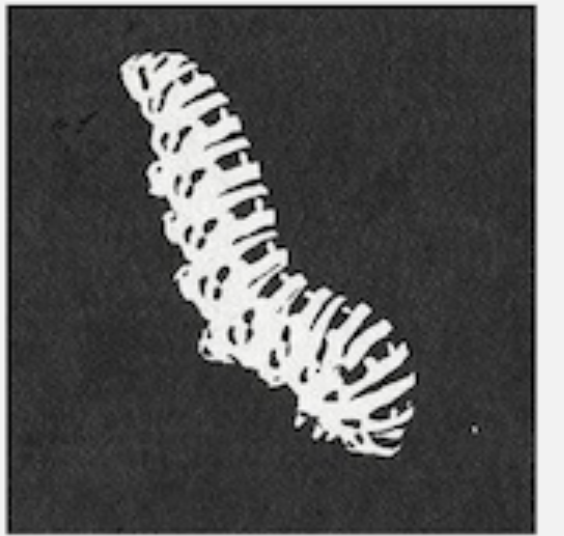


PRENDERSI CURA DI SÈ
CONTRO CULTURA DEL TUTTO E SUBITO
LA PSICOLOGIA CORPOREA



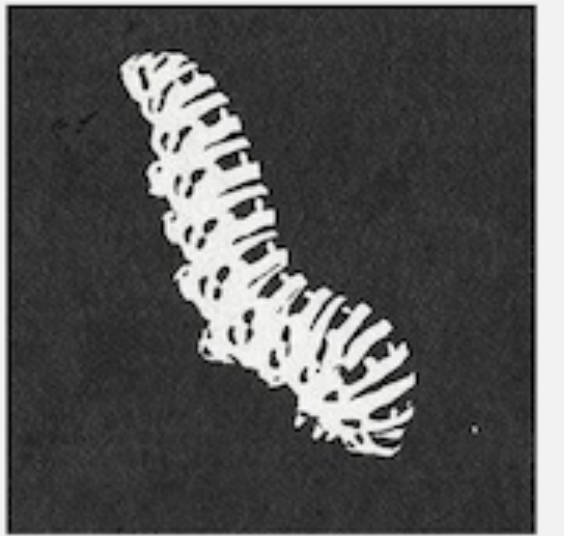
INTRODUZIONE

- La nostra società: una corsa contro il tempo.
- Il benessere non è un obiettivo da raggiungere velocemente.
- Quanto tempo dedicate davvero a voi stessi, non per fare, ma per essere?



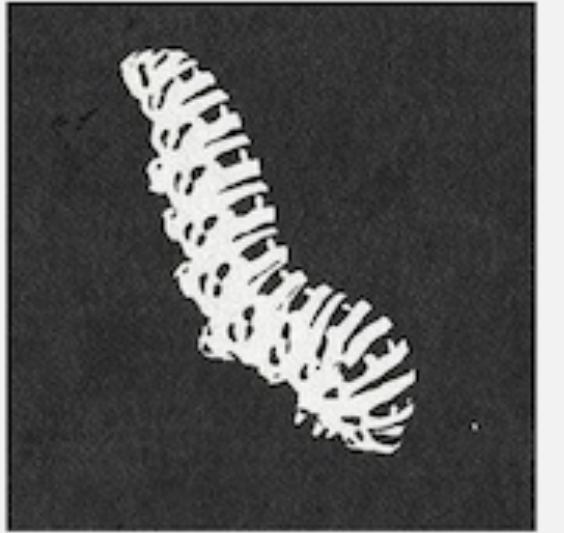
FERMARSI PER ASCOLTARSI

- Una riflessione dall'esperienza ospedaliera.
- Stress, relazioni difficili, sintomi ignorati: la vita frenetica ci porta a mettere da parte il nostro benessere.
- Aspettare che sia il corpo a fermarci o scegliere consapevolmente di prenderci del tempo?



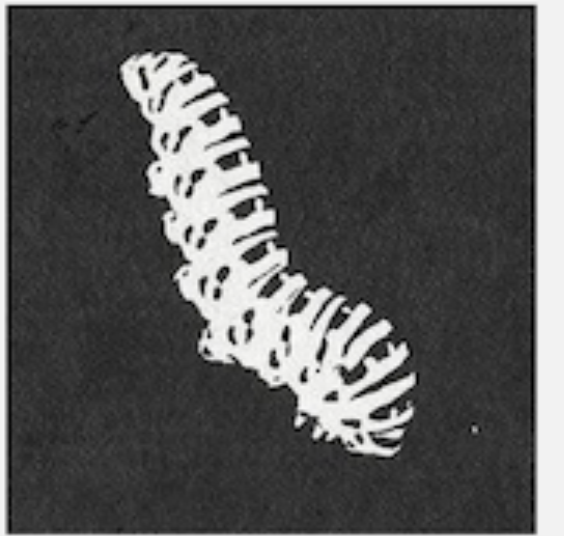
LA CULTURA DEL “TUTTO E SUBITO” E LE SUE CONSEGUENZE

- Cosa succede quando vogliamo tutto e subito?
 1. Evitamento del disagio;
 2. Perdita della pazienza;
 3. Abbassamento dell'autostima.



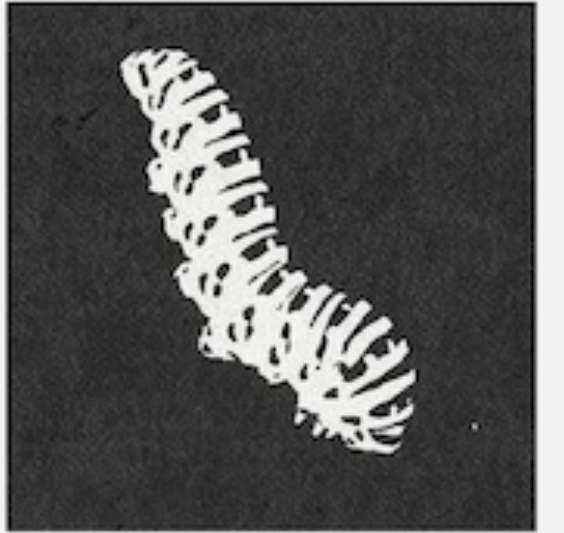
IL RUOLO DELLA PSICOLOGIA: RALLENTARE PER CRESCERE

- “Dallo psicologo ci vanno solo i matti”.
- Psicologia = prevenzione, supporto, crescita personale.
- Non dobbiamo aver paura della lentezza. A volte, è proprio il tempo che ci permette di capire cosa vogliamo davvero.



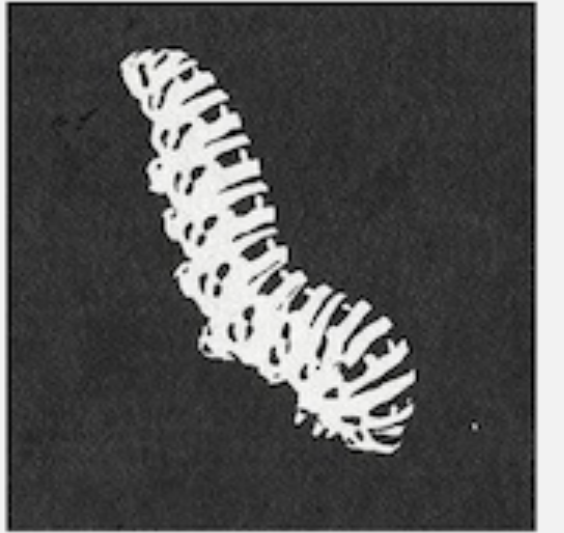
PSICOLOGIA CORPOREA: IL CORPO CI PARLA, ASCOLTIAMOLO

- Cos'è la psicologia corporea
- Strumenti
- Obiettivi



STRATEGIE PRATICHE

- Il respiro consapevole;
- Routine di ascolto corporeo;
- Darsi il permesso di rallentare.



CONCLUDENDO

E VOI, SIETE PRONTI A DARVI IL PERMESSO DI ASCOLTARVI
DAVVERO?

BENEDETTA GARBIN

