

*ASCOLTARE NOI
STESSI PER
SCOPRIRE E
COSTRUIRE IL
NOSTRO
SENTIERO DI VITA*

**CENTRO
PSICOTERAPEUTICO
EMILIANO**

Viale Carducci, 14 - Carpi (MO)
www.centropsicoterapeuticoemiliano.it

CONDUTTORE

Dott. Giovanni Ghidoni
Psicologo e Psicoterapeuta
349 0605171
giovighido@libero.it

**“AGIRE
CONSAPEVOLMENTE”**

*Essere consapevoli di se stessi
per essere protagonisti del
proprio percorso di vita*

*Gruppo mindfulness e
acquisizione di abilità*



MINDFULNESS E ABILITA'

Mindfulness significa piena consapevolezza. E' la capacità di porre attenzione ad aspetti della vita in modo intenzionale nel momento presente.

Spesso ci facciamo travolgere dalle correnti di pensieri ed emozioni legate al passato e al futuro.

Viviamo la nostra vita come se avessimo il 'pilota automatico' sempre inserito.

Quando riusciamo, invece, a vivere il momento presente con consapevolezza, siamo in grado di trasformare la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni.

OBIETTIVI

- vivere pienamente le proprie esperienze in modo consapevole, momento per momento, in modo non giudicante
- Imparare a gestire e regolare la propria emotività, limitando i comportamenti disadattivi conseguenti
- Migliorare l'efficacia personale e relazionale nella quotidianità
- Accogliere il nostro vissuto e caratteristiche personali, per costruire giorno dopo giorno il nostro percorso di vita in modo gratificante e di valore.

PARTECIPAZIONE

Il gruppo si ritrova ogni lunedì sera dalle 19.30 alle 21.00 presso il Centro Psicoterapeutico Emiliano in Viale Carducci, 14 a Carpi (MO).

Al termine di ogni incontro viene consegnato materiale audio e cartaceo inerente ai temi trattati.

Si consiglia di venire con abiti comodi

PER INFORMAZIONI E COSTI SI PREGA DI CONTATTARE IL DOTT. GIOVANNI GHIDONI

349 0605171

giovighido@libero.it