

Che cosa è la resilienza

La resilienza è stata definita recentemente come la capacità di fronteggiare le difficoltà, di assumere un atteggiamento ottimistico di fronte alla vita e accogliere i momenti di crisi come delle opportunità di crescita.

Tale atteggiamento non è innato, ma si può sviluppare a livello cognitivo con la giusta attenzione e con l'analisi di come esso si è andato nascondendo nel corso della propria vita.

Anche la trasformazioni delle convinzioni negative permettono una ristrutturazione della personalità in vista di un aumento della resilienza.

Il seminario si propone proprio questa riscoperta personale.

Le difficoltà rafforzano la mente"

Seneca

"Non è perché le cose sono difficili che non osiamo farle, è perché non osiamo farle che diventano difficili"

Seneca

La resilienza è un atteggiamento psicologico e spirituale di:

- *autoguarigione;*
- *continuo sviluppo di consapevolezza;*
- *flessibilità;*
- *creativo adattamento ai continui cambiamenti che la vita copone.*

Molte persone hanno sviluppato la resilienza e sono diventate testimonianze viventi per gli altri



Seminario su Le convinzioni di base: metodo per aumentare la resilienza

18-20 febbraio 2022

Istituto Suore di carità
dell'Immacolata Concezione di
Ivrea
via di Val Cannuta 200
tel. 06/6617971

Finalità

Tale seminario si rivolge a tutte quelle persone che desiderano approfondire il collegamento con la resilienza, cioè con la capacità di affrontare le difficoltà che si presentano nella vita.

Oltre alle spiegazioni necessarie per approfondire l'argomento proposto, ci saranno degli esercizi di autoconoscenza in relazione al tema proposto e delle visioni di

La Resilienza

*"Quando soffia il vento del cambiamento,
alcuni costruiscono muri.
Altri, mulini a vento".*

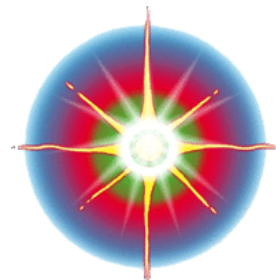
Proverbio cinese

film inerenti l'argomento.

L'esperienza è aperta ad ogni tipo di persona, età e condizione

Modalità Organizzative

- L'incontro inizierà venerdì 18 febbraio alle ore 17,30 e terminerà domenica 20 alle ore 17,00
- Arrivo dei partecipanti alle ore 17.
- Iscrizioni entro il 15 febbraio 2022 (minimo 10 iscritti)
- Non è possibile partecipare solo a porzioni di incontro o inserirsi a Seminario iniziato.
- Animerà il Seminario la dott.ssa Marzia Pileri, guida di Meditazione Profonda e Autoconoscenza. Psicoterapeuta e consulente familiare.



Associazione

Meditazione Profonda e Autoconoscenza

Informazioni

- **Iscrizioni e informazioni:**
- Paolo Bianconcini tel. 3403328290
- E' necessario: abbigliamento comodo, portare l'occorrente per scrivere, panchetto o cuscino per la meditazione.



"Le persone dotate di resilienza sanno adattarsi con prontezza a nuove situazioni e prosperano nel turbine del cambiamento. Anzi ancora più importante: esse si aspettano di rimettersi in piedi rapidamente e sono fiduciose di farcela"
Siebert