

1° incontro

Domenica 23-11-08

*Conosciamo l'autostima
I freni del cambiamento*

2° incontro

Domenica 30-11-08

*Paure che alimentano la bassa
autostima... affrontiamole!*

3° incontro

Domenica 14-12-08

*Dipendenze affettive:
cosa sono e come uscirne imparando a
stare bene con se stessi*

4° incontro

Domenica 21-12-08

*Il critico interiore...
facciamocelo amico!*

5° incontro

Domenica 11-01-09

*Dire no e prendere decisione è
importante nella vita... sei capace?*

6° incontro

Domenica 18-01-09

*Atteggiamento sportivo:
La vita è un gioco...
giochiamo alla vita!*

Contatti e info:

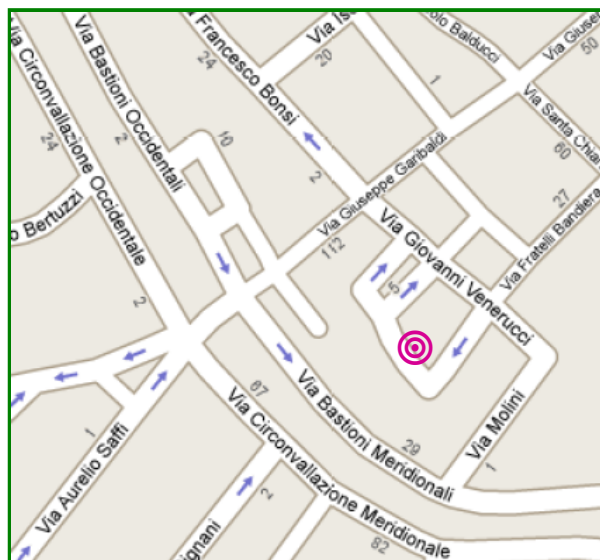
*Se vuoi maggiori informazioni
e/o desideri partecipare
(min. 6 – max 15 partecipanti)*

Dott.ssa Emanuela Armuzzi

cell. 329-0263751

earmuzzi@normalmente.com

www.normalmente.com



Dove si svolgeranno gli incontri

presso **Circolo Montecavallo**

Via Montecavallo, 24

47900 Rimini

Destinazione Autostima



*Un viaggio
stimolante
per liberare
il potere
che è in te!*

Descrizione

Il corso è rivolto a quanti sentono il desiderio di:

- *migliorare la stima di sé;*
- *stare meglio con se stessi;*
- *partecipare attivamente allo svolgimento della propria vita;*
- *liberarsi da ancora che non permettono di raggiungere ciò che si desidera;*
- *capire cosa si vuole realmente dalla vita!*

Lavoreremo sulle *emozioni*, la *creatività*, *l'immaginazione*, i *sogni*, quindi su tutto ciò che è collegato al nostro cuore, cercando di mettere da parte per una volta la nostra parte più razionale, quella che usiamo maggiormente nella nostra vita, ignorando che è proprio la *nostra parte creativa la nostra vera e migliore alleata!*

Se sei *stanco di lasciarti trascinare dagli eventi* e vorresti:

- *credere di più in te stesso;*
- *non ripetere sempre gli stessi "errori";*
- *prendere in mano la tua vita respirando la libertà dai condizionamenti;*
- *entrare in contatto con la tua forza, il tuo valore, le tue emozioni... il tuo vero sé;*
- *permetterti finalmente di raggiungere i tuoi sogni/obiettivi;*
- *dipendere meno dai giudizi esterni;*
- *dare un calcio al sentimento di inadeguatezza e al senso di colpa;*
- *affrontare e superare la paura della solitudine;*
- *migliorare il rapporto col tuo corpo;*
- *liberarti di rancore, rabbia e risentimento tagliando le catene del passato.*

Obiettivi

**RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA...
DISATTIVA IL PILOTA AUTOMATICO**

Potrai *entrare serenamente in contatto con te stesso, scoprire l'energia e la forza che è dentro di te e usarla nella direzione giusta, incontrare, ascoltare e rincuorare il tuo "bambino interiore", il tutto in un clima giocoso di assoluta libertà di partecipazione:* verranno usate svariate tecniche e ognuno sarà libero di decidere il proprio *personale livello di condivisione...* sarai tu a decidere di volta in volta se preferisci parlare, condividere o solo ascoltare.

Costi

Costo di un **singolo incontro €25.**
Costo **intero corso €120.**

Dove e Quando

Si svolgerà la *Domenica pomeriggio* a partire dal 23 Novembre
ore 16:00 – 18:00
presso Circolo Montecavallo
Via Montecavallo, 24
47900 Rimini