

PAURA, RABBIA DOLORE E PIACERE

STRATEGIE COMPORTAMENTALI E SUPPORTI ALIMENTARI

Ogni persona ha le proprie debolezze e fragilità, non possiamo cancellarle o annullarle, ma è possibile riconoscerle, accettarle e imparare a gestirle efficacemente.

In che modo? Durante i 4 incontri affronteremo le principali sensazioni di base: paura, rabbia, dolore e piacere.

Queste, se prendono il sopravvento, possono dare origine a difficoltà e problemi.

Faremo insieme un quadro generale e individueremo le possibili strategie di intervento su due differenti livelli:

- Psicologico: Utilizzando la logica dell'approccio strategico, individueremo le modalità per dar vita ai processi di cambiamento desiderati.
- Alimentare: Scopriamo come il cibo possa essere una medicina, non solo sul piano fisico, ma anche su quello emotivo.

ANSIA E FOBIE

Quando la paura è intensa, persistente e irrazionale diviene un mostro, da noi generato, che ci perseguita e minaccia in continuazione. Proprio in quanto nostra costruzione, possiamo imparare a contrastarla e superarla.

TRAVEDONA MONATE:
GIOVEDÌ 26 Febbraio 2015 ORE 20.45

RABBIA E AGGRESSIVITA'

Non possiamo annullare la rabbia ma, anche per i più collerici è possibile imparare a gestirla affinché non sia dannosa per noi stessi e per chi ci sta vicino.

TRAVEDONA MONATE:
GIOVEDÌ 12 Marzo 2015 ORE 20.45

SOFFERENZA E ATTEGGIAMENTO DEPRESSIVO

Dolore, sofferenza e tristezza talvolta si presentano senza apparenti ragioni, altre volte le motivazioni sono più che ovvie.

In ogni caso, siamo noi stessi i promotori di un atteggiamento verso la vita solare o cupo.

TRAVEDONA MONATE:
GIOVEDÌ 26 Marzo 2015 ORE 20.45

PIACERE FUORI CONTROLLO

Se qualcosa ci procura piacere tendiamo a ripeterla, ma talvolta rischiamo di annullarne gli effetti benefici a causa dell'esagerazione. Cibo, alcool, videogiochi, shopping possono diventare un problema se acquisiscono il controllo della nostra ragione.

TRAVEDONA MONATE:
GIOVEDÌ 9 Aprile 2015 ORE 20.45
