

## ALLA RICERCA DELLA FELICITA'

Siamo in tanti a sentirci insoddisfatti perché la vita non sembra averci portato la felicità che ci aspettavamo. L'abbiamo cercata, forse, nel posto o nel modo sbagliato, forse ci è passata davanti e non l'abbiamo riconosciuta, oppure l'abbiamo vissuta per un attimo e ci è sfuggita di mano, forse ci siamo perfino dimenticati di cercarla o abbiamo pensato di non meritarsela o l'abbiamo barattata con la tranquillità.

Il fatto è che la felicità è a portata di mano ma è anche infinitamente lontana dal comune modo di essere e di pensare.

Siamo stati educati a dimostrare di essere all'altezza, ad essere utili ed efficienti, ad accumulare averi e a meritarcì l'affetto e l'approvazione, abbiamo cercato con ogni mezzo di allontanare lo spettro della sofferenza, ci siamo costruiti una casa, una famiglia, un ruolo e delle relazioni per sentirci più sicuri, invece viviamo costantemente sotto la minaccia di perdere ciò che abbiamo e ci sentiamo ogni giorno più inadeguati a reggere il confronto con l'imperativo di essere eternamente giovani, belli, allegri e in salute.

Ebbene, la felicità è qui e adesso, è nella vita stessa, se impariamo a viverla in presenza mentale, se sappiamo accoglierla, nella luce come nel buio, senza giudizi e recriminazioni, se la condividiamo con gli altri, se accettiamo la sfida di giocarcela giorno per giorno e lasciamo andare il passato, i condizionamenti e le emozioni negative.

Vi propongo un percorso esperienziale per diventare **cercatori di felicità** e, come i cercatori d'oro, troveremo forse qualche pagliuzza, qualche pepita piccola o grande, o un vero e proprio filone aurifero inesauribile!

Saranno 8 incontri di gruppo di circa 90 minuti preceduti da un colloquio individuale che ci servirà per mettere a fuoco le intenzioni e le motivazioni di ciascuno dei partecipanti.

Il gruppo sarà composto da min. 4 max 8 persone.

### PROGRAMMA

#### 1) *Sintonizziamoci*

La camminata della fiducia

Gli altri siamo noi

(\*Impegniamoci a garantire ascolto, rispetto e riservatezza)

Meditazione del buon inizio

#### 2) *Il qui e ora*

Meditazione del cioccolato

La giornata in presenza mentale

La consapevolezza del respiro

Meditazione camminata



3) Mente e cuore

le nostre emozioni: amiche o nemiche?  
mettiamo al centro la nostra esperienza  
(\*chi se la sente, senza forzature)  
impariamo a riconoscerle, ascoltarle e gestirle  
Meditazione: “Cavalcare la tempesta”

4) Mente e cuore

Emotional Freedom Technique

5) Passato presente e futuro

Liberarsi dal passato (Il bambino ferito)  
Ricostruiamo la nostra biografia

6) Passato presente e futuro

I ritmi dell'esistenza  
La nostra biografia  
Ogni percorso di vita è il migliore (meditazione)

7) La rabbia e il perdono

Il potere del lasciare andare  
Esercizio di autoguarigione

8) La danza della vita

Il dono  
Meditazione: “La danza della vita”

SEDE: Corso Lancieri 4D Aosta

**Dott.ssa Frassy Gabriella**

Psicologa-psicoterapeuta, specializzata in Ipnositerapia  
tel. +39 347 2438651  
e.mail g.frassy@gmail.com