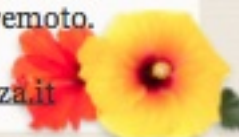


**ABRACADABRA, in
aramaico significa
"io creo con le
parole"**



alle ore 18,00 di venerdì mezz'ora da condividere : per alleggerire buona parte delle giornate dalla tensione costante, o per ridurre la sensazione di disorientamento e riprendere il controllo sui pensieri stessi...Organizzare un gruppo di ascolto aiuta a tenerci in contatto e a condividere la nostra esperienza. Non è necessario essere un terapeuta, importante è condividere, perché la condivisione ha i numeri per essere un momento rigenerante! Può sembrare un paradosso, ma programmare uno spazio da condividere dedicato alla preoccupazione è un'ottima opportunità che può contribuire a migliorare il nostro stato d'animo. Alcuni ricercatori hanno scoperto che pianificare un obiettivo ha lo stesso effetto calmante di depennarlo dalla propria agenda. Destinare ad una specifica data la nostra preoccupazione ci libera sicuramente dal Ruminare su di essa, per cui pianificare è sempre un riduttore di ansia. Non sono benvenute le lamentele fine a se stesse. Per partecipare occorre inviare una mail il giorno prima per pianificare il tutto in remoto.

angelina.fantasia@iclauralanza.it



Creo con le parole,gruppo di ascolto

Scritto da Angela Fantasia

Lunedì 09 Novembre 2020 18:47 -
