



THE GRINBERG METHOD®

Paola Dalmasso – Trainer autorizzata e operatrice diplomata del Metodo Grinberg
Corso Quintino Sella 20, 10131 Torino – Italia paola@MetodoGrinbergTorino.it
Tel. +39 0110813597 www.MetodoGrinbergTorino.it

“Imparare a stare bene”

gruppo del Metodo Grinberg

L'obiettivo del corso è passare da uno stato in cui siamo preoccupati nella nostra testa alla percezione del nostro corpo e della realtà.

Essere preoccupati nella nostra testa è uno stato in cui la paura e il dolore del passato, la nostra storia, le routine, le dipendenze, l'immagine di noi stessi, le vecchie conclusioni, l'influenza di altre persone, i nostri fallimenti, il nostro orgoglio sono presenti e continuamente rivissuti.

Essere il nostro corpo è poterci percepire per quello che siamo naturalmente, nel presente, consapevoli del mondo e della nostra vita, liberi di imparare e cambiare. Stare bene è essere soddisfatti di noi stessi nella realtà.

I soggetti dei vari incontri

Cosa mi fa stare male
Scegliere di stare bene ed essere libero
Lo sforzo che faccio per essere diverso da quello che sono
Aumentare il mio livello di energia
Riconoscere come mi faccio frenare dalle false paure
Il dolore del passato e del presente
Definire le priorità nella mia vita
Muovermi con naturalezza
Riconoscere e fermare le routine nella vita quotidiana
Pensare senza sforzo
Riconquistare la fiducia in me e negli altri
Il silenzio
L'immagine che ho di me e l'importanza del giudizio
Rabbia e senso di colpa
Le relazioni, l'amicizia, i conti in sospeso
La volontà di stare bene

Inizio corso ottobre 2010

Durata: 30 incontri di 3 ore ciascuno

Costo: 1200 euro, di cui 400 da versare quale acconto

Dove: Studio professionale Metodo Grinberg, C.so Sella 20 – Torino

Iscrizioni ed informazioni: Tel 011.081.35.97 Email info@metodogrinbergtorino.it