



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

---

***Serata di presentazione del gruppo***  
***“Imparare a stare bene”***  
***Condotta da Paola Dalmasso, trainer autorizzata***  
***22 settembre 2010 ore 21***  
***Lungo Dora Colletta 129***  
***Centro Operatori Metodo Grinberg***

Scegliere di stare bene!

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

**L'entrata è gratuita, si prega di dare conferma della propria partecipazione**

Barbara Spagnolo, operatrice diplomata del Metodo Grinberg

tel. 3391547820

e-mail: barbara@acopolibero.it