



PERCORSO DI PSICOTERAPIA DI GRUPPO

“RICOMINCIO DA ME... ancora”

Ritrovare forza dopo le prove dure della vita

Vi è mai successo di dover ricominciare da capo? Quando sembra che tutto ci crolla addosso e niente è più come prima non bisogna perdere la speranza. Quando **la vita ci sfida** quello è il momento di fidarsi di sé e riscoprire chi siamo veramente. Le cose non capitano per caso. Possiamo trarre un insegnamento da ogni ostacolo o prova che ci si presenta davanti. Ogni momento di crisi dell'esistenza cela una grande opportunità anche se non riusciamo a vederla.

Eventi inaspettati come separazioni, lutti, abbandoni, traumi, percorsi di malattia o perdita del ruolo professionale creano uno sconvolgimento e possono **mettere a dura prova l'autostima** e la **capacità di reagire** per superare le difficoltà. E' facile cadere nella trappola di schemi di pensiero negativi che impediscono di vivere il cambiamento come un momento di svolta e di crescita personale. Quando finisce un amore, perdiamo il lavoro o qualcuno tradisce la nostra fiducia, crollano le sicurezze e i punti di riferimento. Ci potremmo sentire soli, vulnerabili, inadeguati, oppure impauriti o arrabbiati con la sensazione che qualcuno ci abbia rubato il futuro che avevamo progettato. Possiamo **ritrovare la forza di ripartire** e reinventarci la vita, imparando a contare su noi stessi. Risvegliando il nostro potenziale inespresso, la creatività, il talento, la fiducia, la voglia di aprirsi all'altro. E così ogni giorno è un piccolo grande miracolo.

il GIOVEDÌ dalle 20,30 alle 22,00

Il percorso previsto si articola in 10 incontri a cadenza settimanale

Inizio percorso: 01 febbraio 2018

***Chi intende partecipare si prenoti in segreteria.**

***In seguito verrà contattato per un breve incontro preliminare GRATUITO con la **dott.ssa ENRICA DES DORIDES** che guiderà il percorso.**

Il percorso ha un costo di partecipazione di 200 euro

“Con la famiglia”

Via conventino, 8 ingr. 3 – Bergamo – tel. 035 4598350

Info@consultoriofamiliarebg.it