

# STIMA AUTOSTIMA

*Come si creano il tempo, lo spazio e l'energia per realizzare i propri obiettivi*

Quando una persona inizia a splendere e a mettersi in luce nella vita? Quando viene stimata.

Perché tante persone hanno la tendenza a limitare se stesse e a non manifestare in modo naturale le loro capacità? Perché non sono state stimate o si sono lasciate travolgere dalle disistime.

Possiamo dire che esistono due tipi di persone: i costruttori (quelli che riescono ad accettarci) e i distruttori (quelli che trovano sempre qualcosa da ridire).

Per autostima in questo corso si intende il vero valore di sé.

Quando una persona si dà il giusto valore?

Quando realizza i propri obiettivi.

"Desideravo laurearmi e, pur nelle difficoltà, ce l'ho fatta!"  
"Il mio sogno, fin da piccola, era quello di avere una casa di proprietà con un giardino e, finalmente, l'ho realizzato"  
"Per me, viaggiare è sempre stato un grande sogno e, pur avendo uno stipendio normale, sono riuscito a visitare tutte le nazioni che mi interessavano, fino ad aver imparato altre due lingue oltre all'italiano"

"La cosa che mi ha più riempito è essere diventata mamma per due volte."

Non esistono obiettivi di serie A e di serie B: tutti gli obiettivi personali sono importanti ed è per questo che realizzarli produce la vera autostima, che diventa la fierezza di sé.

Chiarire i propri obiettivi e non lasciarsi frenare dalle proprie paure sono i primi due passi per spiccare il volo.

**MERCOLEDÌ 25 MARZO 2020**  
Dalle 18.00 alle 19.30

**MADRISIO DI FAGAGNA**



Istituto Comprensivo Fagagna

In Collaborazione con Genia e l'Istituto Comprensivo di Fagagna,

## CICLO DI 4 INCONTRI SU 4 DIVERSI TEMI.

• **PROFONDA-MENTE** Dalla mente limitante alla mente creativa, come superare le nostre paure, seguire le nostre passioni e raggiungere i nostri obiettivi.

• **MASCHILE e FEMMINILE** Due mondi e due visioni opposte ma entrambe giuste e complementari. Gli uomini e le donne pensano, sentono, vivono e amano in modo completamente diverso.

• **L'ABC della VITA** I 3 ruoli della vita: Grande (genitore, nonno) Uguale (compagno, collega, amico) Piccolo (figlio, allievo, dipendente). Come entrare nei 3 ruoli per creare relazioni personali e professionali serene e stimolanti.

• **La STIMA-AUTOSTIMA** Mettersi in luce nella vita: come esprimere il nostro vero valore, manifestare le proprie capacità e riuscire a realizzare i nostri obiettivi senza limitare se stessi.

### Struttura del corso:

**Il Corso è formato da 4 lezioni che fanno parte di un unico ciclo e non si possono frequentare singolarmente.**

**MERCOLEDÌ 4 MARZO 2020** Dalle 18.00 alle 19.30  
**MERCOLEDÌ 11 MARZO 2020** Dalle 18.00 alle 19.30  
**MERCOLEDÌ 18 MARZO 2020** Dalle 18.00 alle 19.30  
**MERCOLEDÌ 25 MARZO 2020** Dalle 18.00 alle 19.30

### MADRISIO DI FAGAGNA

presso Saletta Polifunzionale Sot dal Morà - Via Maggiore 85

**Costo del corso:** Il costo del corso è di Euro 60 ivati a persona e di Euro 55 per le persone conviventi, dello stesso nucleo familiare (supplemento facoltativo Euro 10 per le lezioni audio mp3)

**Per informazioni ed iscrizioni al corso: PAOLA**

cell. 346 0248216 - mail: paolamattiusi26@gmail.com



Aligen  
ISTITUTO LIBERE ABILITÀ

## L'ALMANACCO DELLA VITA

Corso da 4 lezioni

MADRISIO DI FAGAGNA - conduttore: **LORENZO BATTISTUTTA**



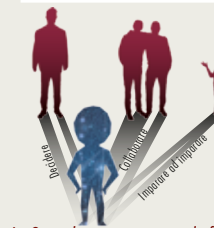
**4 marzo**

**PROFONDA  
MENTE**



**11 marzo**

**MASCHILE e  
FEMMINILE**



**18 marzo**

**L'ABC della VITA**

Le 3 strade per raggiungere la felicità



**25 marzo**

**STIMA  
AUTOSTIMA**

# PROFONDA MENTE

Il viaggio... dalla mente limitante alla mente creativa

*Dove sono i tuoi sogni? Dall'altra parte delle tue paure.  
(Lao Tze)*

La vita non è altro che una lotta continua tra coraggio e indecisioni, sicurezze e ansie, desideri e paure.

Da una parte la mente creativa, dall'altra la mente limitante.

Profonda-Mente è una lezione, che mostra il percorso che una persona può compiere per lasciare le eccessive preoccupazioni, i blocchi, le rigidità e arrivare a liberare la propria creatività, le proprie idee e il proprio potenziale.

- Come funziona la Mente Umana;
- Quanto tempo stiamo nei pensieri limitanti e quanto in quelli creativi?
- In che modo e perché la Mente Limitante ci boicotta, impedendoci di attuare i progetti più importanti della nostra vita;
- Come fare in modo che la Mente Creativa abbia il sopravvento su quella Limitante.

---

**MERCOLEDÌ 4 MARZO 2020**  
Dalle 18.00 alle 19.30

**MADRISIO DI FAGAGNA**

# MASCHILE e FEMMINILE

Da due mondi diversi a un unico universo

Gli uomini e le donne pensano, sentono e vivono in modo completamente diverso... due poli opposti e perfetti allo stesso tempo...

Non c'è dubbio che la relazione di coppia sia una delle relazioni più importanti della nostra vita.

Sia l'uomo che la donna investono il loro amore, la loro volontà e la loro passione per realizzarla e questa spinta non si esaurisce di fronte alle prime difficoltà.

Per l'amore si combatte, si persevera, ci si arrabbia, ci si allontana e ci si riavvicina, si chiede perdono e si fanno promesse... tutto questo per realizzare la propria storia d'amore. Eppure, purtroppo, tanti di noi hanno sperimentato che tutto questo non basta.

Questo corso parla delle differenze naturali tra l'uomo e la donna. Impareremo il dizionario maschile e femminile così da scoprire che esistono sempre due modi giusti per fare ogni cosa: due modi per essere felici, per sostenersi, per capirsi, per raggiungere l'appagamento sessuale, per educare i figli, per gestire il denaro... per realizzare quella parola magica che si chiama complicità.

---

**MERCOLEDÌ 11 MARZO 2020**  
Dalle 18.00 alle 19.30

**MADRISIO DI FAGAGNA**

# L'ABC della VITA

*L'arte di essere nel posto giusto al momento giusto*

*Come entrare nei 3 ruoli della vita per raggiungere i 3/3 della felicità*

La vita di ogni giorno ci porta a comunicare continuamente.

Nell'arco della giornata cambiamo molto volte ruolo: ci troviamo nel ruolo del grande quando siamo genitori, nonni, titolari, quando abbiamo l'ultima parola, nel ruolo dell'Uguale quando siamo partner, amici, colleghi, quando veniamo chiamati a collaborare e nel ruolo del Piccolo quando siamo figli, allievi, dipendenti o quando dobbiamo seguire qualcun altro.

Nella misura in cui riusciamo a calarci nei vari ruoli, rispettandone le leggi naturali, creiamo relazioni personali e professionali serene e stimolanti.

Quando invece, in modo inconsapevole, assumiamo atteggiamenti contrastanti col ruolo che stiamo rivestendo in un certo momento, si creano squilibri che vanno ad appesantire i rapporti e gradualmente si alzano dei muri invisibili tra le persone.

Questo corso spiega ciascuno dei 3 ruoli della vita e le differenti leggi che li governano.

Imparare a calarsi nel ruolo, che nei vari momenti la vita ci chiede di esercitare, e rispettarne la sua legge di funzionamento dà inizio al viaggio per la felicità.

---

**MERCOLEDÌ 18 MARZO 2020**  
Dalle 18.00 alle 19.30

**MADRISIO DI FAGAGNA**