

SPARGIAMO BENESSERE, CI STAI?

In questi 11 anni abbiamo chiesto a centinaia di persone (ho perso il conto):

cosa significa stare bene, cos'è il benessere

e ogni volta sono saltate fuori frasi come:

- *ESSERE IN ARMONIA CON SE STESS* E CON GLI ALTRI*
- *GODERE DI CIÒ CHE SI HA*
- *REALIZZARE I PROPRI OBIETTIVI*
- *AMARE ED ESSERE AMAT**
- *NON AVERE ANSIE E PREOCCUPAZIONI*
- *ESSERE SEREN**
- *SALUTE FISICA*
- *DISPONIBILITÀ ECONOMICA*
- *ESSESRE IN UN BEL POSTO*
- ...

Alcune risposte riportano l'attenzione sull'esterno altre ai nostri stati interni. Come se qualcosa dipendesse da noi e qualcosa nascesse da dentro.

Non sembra essere esattamente, così, ma non è questo il punto, adesso il punto è:

c'è qualcosa che posso fare per stare bene e portare benessere nei luoghi che frequento?

Qualcuno mi ha risposto:

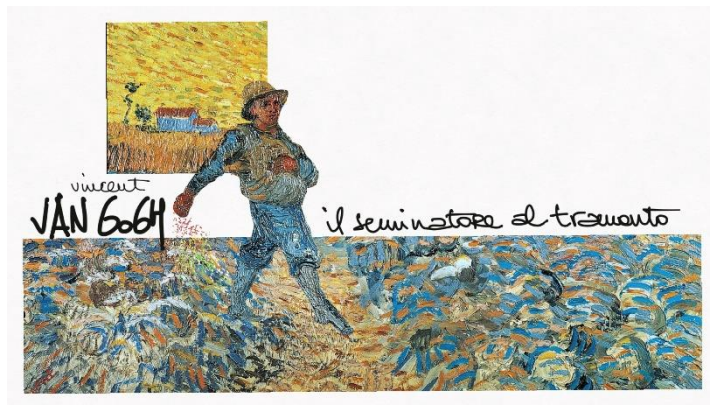
- *PULIRE LE STRADE DEL MIO QUARTIERE*
- *PORTARE I BISCOTTI ALLA VICINA*
- *ANDARE A TROVARE IL NONNO*
- *TELEFONARE ALLA ZIA*
- *RILASSARMI PER ESSERE TRANQUILLO QUANDO STO CON I MIEI FIGLI*
- *CHACCHIERARE CON LE AMICHE*
- *INSEGNARE AI BIMBI A STARE NELLA NATURA SENZA CELLULARE*
- *USARE L'IRONIA (non il sarcasmo!!!)*
- *SORRIDERE ALLE PERSONE*
- *FARE GESTI DI GENTILEZZA IMMOTIVATI*
- ...

Nel 2016, alla fine della FORMAZIONE FORMATORI rivolta a 24 operatori delle ASL della Toscana durata due anni e dopo un anno dalle prime sperimentazioni di ricaduta su* insegnanti dei territori, una di loro ci disse "Voi siete degli **SPARGITORI DI BENESSERE!!!**"

Ecco cosa stavamo cercando di fare fin dall'inizio dal lontano 2000:

SPARGERE BENESSERE!!!

Questa è la nostra vera missione, fare in modo che ognuno si senta di poter spargere benessere come nel quadro "seminatore al tramonto" di Van Gogh, per questo "ce ne inventiamo sempre una nuova" per farlo!!!



Adesso tocca a te. Cosa puoi fare? Mandaci qualche suggerimento!

Vuoi saperne di più?

SPARGERE BENESSERE

Incontro gratuito con Barbara Quadernucci per conoscere le iniziative dell'Associazione LIFE SKILLS® Italia per promuovere benessere.

L'incontro è consigliato per chi ha domande, dubbi e curiosità relative ai percorsi

- BENESSERE EMOTIVO
- BENESSERE RELAZIONALE
- BENESSERE COGNITIVO
- SCEGLIERE DI STARE BENE
- PROTRICE/PROMOTORE LIFE SKILLS
- MASTER LIFE SKILLS

Ma non solo, è un'ottima occasione per conoscersi, conoscere l'Associazione, guardarci in faccia ☺ e fare 2 chiacchiere.

Passeremo un'oretta assieme in modo informale davanti a... un aperitivo? Una tazza di tisana? Un caffè? Quello che preferirai perché sarai comodamente sedut* a casa tua.

Vi aspetto

Barbara

INFORMAZIONI:

Incontro con Barbara Quadernucci trainer LIFESKILLS® Italia

Quando: mercoledì 21 settembre 2022

Orario: 20.30 - 21.30 o finché ci sono domande

Dove: online piattaforma Zoom

Per **informazioni**, e **iscrizioni** contattare la segreteria:

E-mail: segreteria@lifeskills.it

Tel: 366.2611598