



PROGRAMMA SEMINARI 2017

SEMINARI GRATUITI presso la libreria UBIK di Taranto

THE ART OF LIFE – L'ARTE DI MIGLIORARE LA VITA

Ciclo di quattro seminari.

12.04 DECIDERE DI MIGLIORARE OVVERO COME USCIRE DALLE ABITUDINI

Decidere di migliorare la nostra vita implica rimboccarsi le maniche e mettere a fuoco quelle cose che ci impediscono di essere felici, significa rinunciare ad alcune nostre abitudini, perché noi esseri umani ci abituiamo a tutto, anche ad una vita insoddisfacente o dolorosa e, sebbene tutti desideriamo che la nostra vita migliori, pochi decidono realmente di farlo. In questo seminario vedremo quali sono gli ostacoli che ci impediscono di realizzarci e come superarli per creare la vita che vogliamo.

03.05 IL POTERE DELLE CREDENZE

Le nostre credenze, soprattutto quelle inconsce, hanno un enorme potere su di noi e guidano la nostra vita, spesso senza che ce ne accorgiamo. Se però abbiamo delle credenze negative nei nostri riguardi difficilmente riusciremo a realizzare i nostri sogni, per cui diventa importante diventare coscienti di quali credenze ci guidano e come cambiare quelle negative, ed è quello che faremo in questo seminario. Se profondamente crediamo di essere degli incapaci o dei falliti, difficilmente riusciremo a realizzare ciò che desideriamo, è come se nuotassimo controcorrente, ogni sforzo diventa enorme e spesso non otteniamo i risultati che vogliamo.

24.05 COME REALIZZARE I NOSTRI DESIDERI

Ognuno di noi ha sogni e desideri che spesso restano insoddisfatti, questo accade soprattutto perché non sappiamo bene cosa fare precisamente per realizzare ciò che desideriamo e come accedere alle nostre risorse interne, come trasformare un sogno astratto in qualcosa da realizzare concretamente nella nostra vita. E' un po' come se girassimo in una città sconosciuta senza una mappa: rischiamo di perderci e soprattutto di non vedere le cose più belle che offre quella città. Questo seminario aiuta a costruire una mappa interna che ci permette di accedere alle proprie risorse, anche a quelle che non conosciamo, e di utilizzarle per la realizzazione dei nostri desideri.

07.06 COME SVILUPPARE IL PENSIERO POSITIVO

Epitteto diceva: "la vita non è quello che ci accade, ma quello che pensiamo su ciò che ci accade". Avere un giusto e positivo atteggiamento nei confronti della vita, ci permette di essere felici e soddisfatti di quello che di buono abbiamo e di affrontare, nel migliore dei modi, le avversità che possono accaderci, senza esserne sopraffatti. In questo seminario si parlerà dei meccanismi mentali che ci portano a vivere male e come utilizzarli a nostro favore per poter vivere la vita al meglio e per poterla adattare ai nostri desideri.

I seminari inizieranno alle ore 18.00 e saranno tenuti dal Dott. Luigi Pignatelli