



COMUNE DI BASIGLIO

vi invita a

MINI CORSO GRATUITO

Come imparare la felicità?

Venerdì 3 Novembre 2017

ore 20:30 - 22:00
Basiglio (MI)

Polo Culturale "Il Mulino di Vione"
Via Cascina Vione n. 2

L'invito è aperto a tutti.
Passaparola!



CON
LUCIA GIOVANNINI

Molta gente crede che il proprio livello di felicità sia qualcosa su cui non ha controllo: un colpo di fortuna che può sparire in un attimo. Invece non funziona così.

La felicità è un'abilità, e come tale possiamo apprenderla. Possiamo imparare a essere felici indipendentemente da tutto.

Così come non dobbiamo guadagnarci il diritto di respirare, ma respiriamo perché esistiamo, noi meritiamo di essere felici per diritto di nascita. E non un po', ma completamente.

Non per ciò che abbiamo, ma semplicemente perché esistiamo. Ma quanto spesso ce ne scordiamo? Quanto spesso svendiamo la felicità, la ignoriamo o pensiamo di non meritarsela?

Quando siamo infelici siamo più irritabili, meno flessibili, e tendiamo a creare più problemi a noi stessi e agli altri. La ricerca della felicità non è quindi, come qualcuno potrebbe erroneamente pensare, un gesto egoistico. Tutt'altro. È un dono per noi stessi e per il mondo. Un dono che tutti meritiamo.

In questo incontro Lucia Giovannini parlerà dei meccanismi che influenzano le nostre scelte, le nostre azioni e il nostro benessere psico-fisico, temi trattati nel suo libro **"Mi merito il meglio"**, edizioni Sperling & Kupfer.

PER INFO E CONFERMA PARTECIPAZIONE

education@blessyou.me - +39 377 1184138
www.blessyou.me - www.luciagiovannini.com

Su www.mimeritoilmeglio.me
potrai scaricare gratuitamente il
1° Capitolo del Libro e gli e-book!

BlessYou!