



### **Chi siamo:**

Un'associazione per Persone Altamente Sensibili senza scopo di lucro, che ha lo scopo di diffondere, promuovere, rinforzare e condividere qualità dell'alta sensibilità.

### **Perché incontrarci?**

L'alta sensibilità è una caratteristica della personalità identificata dalla psicologa Elaine Aron in America negli anni '90. Dal 20% al 30% della popolazione dimostra di avere questa caratteristica innata, donne e uomini in proporzioni uguali.

Visto la recente scoperta della caratteristica dell'alta sensibilità, anche se è sempre esistita, è importante trovarci per non vivere in isolamento qualità che altri spesso non capiscono e per trovare il modo di viverle nel modo più sereno ed efficace possibile. Un mancato confronto sulle proprie peculiarità può portare a non sentirsi accettati, riconosciuti e compresi.

Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere esperienze e qualità di vita con altre persone che si identificano con la caratteristica. È un momento prezioso per stare insieme e riconoscere che non siamo soli. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco, rinforzare e legittimare il vivere l'alta sensibilità per divenire più consapevoli e per attivare le nostre risorse.

### **Quando e Dove**

Appena avremo 7 persone interessate sceglieremo una data ed orario per il nostro primo incontro informativo ed introduttivo. Chi partecipa a questo incontro potrà poi iscriversi a sei incontri seguenti della durata di un'ora e mezza (on-line), la frequenza, giorno ed ora verrà stabilita con il gruppo volta per volta. È vivamente consigliato aver seguito un seminario sull'alta sensibilità o aver letto un libro sulla tematica prima di partecipare.

Per informazioni sulla caratteristica ed altro visitate il nostro sito [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch).

Per iscriversi al gruppo o info.: [hsp.pas.ch@gmail.com](mailto:hsp.pas.ch@gmail.com)