



# Percorso Mindful Self-Compassion (MSC) per Tutti: Persone Altamente Sensibili e Non Solo



Programma consigliato dall'università di Harvard!

Inizio: mercoledì 6 novembre ore 9:00-11:00  
giovedì 7 novembre ore 19:00-21:00

Mindful Self-Compassion (MSC) è un percorso basato su evidenze scientifiche, progettato per coltivare la capacità di essere gentili e compassionevoli verso sé stessi. Fondato sulla ricerca rivoluzionaria di Kristin Neff e sull'esperienza clinica di Christopher Germer, MSC insegna principi e pratiche fondamentali che permettono ai partecipanti di affrontare i momenti difficili della loro vita con gentilezza, cura e comprensione. Le Persone Altamente Sensibili (PAS) sono spesso molto brave a offrire gentilezza agli altri ma non a sé stesse. Per maggiori informazioni sulle PAS o per scoprire se sei una Persona Altamente Sensibile, visita il sito: [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch). La partecipazione al programma MSC non solo aumenta la compassione per sé stessi e per gli altri, ma rende le persone più felici, soddisfatte della propria vita e più sane, sia psicologicamente che fisicamente.

Le tre componenti chiave di questo percorso sono la gentilezza verso sé stessi, un senso di umanità comune e una consapevolezza equilibrata. La gentilezza apre i nostri cuori alla sofferenza, permettendoci di darci ciò di cui abbiamo bisogno. L'umanità comune ci fa comprendere la nostra essenziale interrelazione, ricordandoci che non siamo soli. La mindfulness ci connette al momento presente, aiutandoci ad accettare la nostra esperienza con maggiore facilità. Tutte e tre insieme creano uno stato di presenza amorevole e connessa.

La compassione verso di sé può essere appresa da chiunque, anche da coloro che non hanno ricevuto abbastanza affetto durante l'infanzia o che si sentono a disagio quando sono gentili verso sé stessi. È un atteggiamento coraggioso che si oppone al dolore, incluso quello che ci infliggiamo inconsapevolmente con l'autocritica, l'autoisolamento o l'essere autocentrati. La compassione fornisce forza emotiva e resilienza, permettendoci di ammettere i nostri difetti, motivarci con gentilezza, perdonarci quando necessario, relazionarci con tutto il cuore verso noi stessi e gli altri ed essere più autenticamente noi stessi.

Le attività del percorso includono meditazioni, brevi spiegazioni, esercizi esperienziali, discussioni di gruppo e pratiche a casa. L'obiettivo è che i partecipanti sperimentino direttamente la compassione e la gentilezza verso sé stessi. La MSC è principalmente un percorso che favorisce la costruzione di risorse emotive, non è una psicoterapia e non intende affrontare vecchie ferite. Anche se la compassione è un'emozione positiva ed energizzante, durante l'apprendimento della compassione possono sorgere alcune emozioni difficili. Gli insegnanti di MSC si impegnano a fornire un ambiente sicuro e di supporto per lo svolgimento di questo processo e a rendere il percorso piacevole per tutti, rispettando le differenze individuali.

Mindfulness



gentilezza verso di sé



Umanità  
condivisa





# Percorso Mindful Self-Compassion (MSC) per Tutti: Persone Altamente Sensibili e Non Solo



Programma consigliato dall'università di Harvard!

Dopo aver partecipato a questo percorso, sarai in grado di:

- Praticare la compassione nella vita quotidiana
- Comprendere i benefici supportati empiricamente dalla compassione
- Motivare te stesso con gentilezza anziché con critica
- Gestire le emozioni difficili con maggiore facilità
- Trasformare relazioni difficili, vecchie e nuove
- Gestire la fatica di chi si prende cura di altre persone
- Praticare l'arte di assaporare e apprezzare te stesso

Il percorso MSC in presenza prevede 10 sessioni settimanali di 2 ore ciascuna, con 30 minuti di pratica giornaliera per massimizzare i benefici.

**Prerequisiti:** nessuna ma sarà richiesto un colloquio individuale prima dell'iscrizione.

**Inizio: mercoledì** 6 novembre 2024 ore 9:00-11:00

**giovedì** 7 novembre 2024 ore 19:00-21:00

**Fine:** 22 o il 23 gennaio 2025 (pausa durante il periodo Natalizio).

**Luogo:** Scoprirsi - Via Sant'Abbondio 35 - 6925 Gentilino - Lugano -  
[www.scoprirsi.com](http://www.scoprirsi.com)

*Il corso partirà solo con un minimo di 6 iscritti.*

**È gradita la pronta iscrizione, al più tardi entro il 20.10.24, per poter confermare la prenotazione della sala. Grazie per la vostra collaborazione e comprensione.**

Gli insegnanti abilitati a proporre corsi MSC sono tenuti a rispettare le linee guida stabilite dall'organizzazione MSC, comprese le tariffe. In Svizzera, il costo di questo percorso è generalmente di circa Sfr. 700, con alcune eccezioni per le associazioni senza scopo di lucro.

Per i membri HSP Svizzera, il costo è di Sfr. 400, mentre per i non membri è di Sfr. 420. Condizioni di pagamento: metà inizio corso e metà alla 5 sessione. Il prezzo include la documentazione completa e gli audio di supporto. Desidero inoltre informarvi che questa sarà l'ultima occasione per i non membri HSP di accedere al corso a questo prezzo speciale. Ti invito a cogliere questa opportunità, se interessata/o.

**Condotta da:** Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open), Laurea in Psicologia Scientifica – Insegnante formata per i percorsi: Mindful Self-Compassion per adulti e adolescenti, Fierce Self-Compassion, Embrace Your Life (Mindfulness Abraccia la tua Vita, per giovani adulti), Mindfulness Riduzione dello Stress – Master in Mindfulness MBSR & MBCT – Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità – Somatic Experiencing® Practitioner – Operatrice per PAS – Certificato FSEA per animare corsi per adulti.



Informazioni e iscrizione:  
[studiopolarityhsp@gmail.com](mailto:studiopolarityhsp@gmail.com)

*"Un momento di compassione può cambiare l'intera giornata. Una serie di questi momenti può cambiare il corso della tua vita."*  
Christopher Germe

Mindfulness



gentilezza verso di sé



Umanità  
condivisa

