



Mindful Self-Compassion (MSC) per persone Altamente Sensibili (PAS):

Sabato 18 settembre 2021

Dalle ore 16:00 alle ore 19:00

Organizzato da: High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

Condotto da: Eva-Lena Fehlmann, BSc., Master in Mindfulness e insegnante formato MSC
Presidente dell'associazione HSP-Svizzera, Terapista Complementare a Studio Polarity-HSP, Lugano

Destinatari: tutte le persone altamente sensibili interessate alla Mindfulness Self-Compassion

Mindfulness Self-Compassion

Non siamo semplicemente ciò che crediamo di essere quando siamo presi dall'ansia, dalle credenze e dai pensieri negativi. Infatti, noi non siamo i nostri pensieri, siamo più vasti di quel che ci consentiamo di credere d'essere.

La MSC è un atteggiamento coraggioso che si oppone al dolore, incluso quello che inconsapevolmente ci infliggiamo attraverso l'autocritica, l'autoisolamento o l'essere autocentrati. L'auto-compassione (MSC) fornisce forza emotiva e resilienza, permettendoci di ammettere i nostri difetti, motivarci con gentilezza, perdonarci quando necessario, relazionarci con tutto il cuore, non solo verso gli altri ma anche verso noi stessi per essere più autenticamente chi si è. Per la PAS questo può risultare difficile, siamo di solito molto bravi a offrire compassione agli altri, ma possiamo trovare parecchio più difficile essere auto-compassionevoli e gentili con noi stessi. Quando attraversiamo esperienze difficili, tendiamo a trattare noi stessi molto più duramente di quanto tratteremmo una persona cara in circostanze simili. Motivo in più per allenare la gentilezza verso di sé.

Ricerche cliniche in rapida espansione dimostrano che l'autocompassione è fortemente associata al benessere emotivo, a minor ansia, depressione e stress, al mantenimento di abitudini salutari, e a relazioni personali più sane. 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 buoni con sé stessi.

Durante questo pomeriggio faremo diverse meditazioni ed esercizi dal programma MSC per portare consapevolezza e compassione verso noi stessi, e tratteremo l'argomento MSC del "perdono", per darci un regalo e magari lasciar andare qualche credenza limitante. Nel fermarsi in questo modo e di riconnetterci al senso più profondo di chi si è, esiste un grande potenziale di guarigione!

Costo: Fr. 50 iscrizione entro il 14 settembre 2021. POSTI LIMITATI a 8 persone!

Il corso avrà luogo con le distanze e mascherina.

Le modalità di versamento saranno specificate via mail al momento della richiesta di iscrizione.

Per Informazioni e Iscrizioni: hsp.pas.ch@gmail.com oppure studiopolarityhsp@gmail.com

Tel. 076 5848450

Sede: Studio Mosaico, c/o Johanna Hupfer, fisioterapista ed insegnante Feldenkrais, Via Monte Brè, 6900 Lugano