

WORKSHOP ESPERIENZIALE

DAL CONFLITTO ALLA PACE INTERIORE

Sabato 15 giugno
Lugano

Hai mai fatto caso a quella **voce nella tua testa** che spesso e volentieri ti critica, ti giudica e che in un modo o nell'altro ti dice che non vai bene così come sei? È una voce che abbiamo tutti e si chiama "giudice interiore". Essa è responsabile per la maggior parte del nostro malessere interiore perché alimenta ansia, senso di colpa, vergogna e senso d'inadeguatezza.

Questa voce spesso fa eco alle voci dei nostri genitori o di altre persone che hanno fatto parte della nostra infanzia e le cui parole abbiamo interiorizzato. Oggi questa voce ci accompagna nel nostro quotidiano, spesso non lasciandoci stare neanche per un minuto.

Negli ultimi 15 anni ho lavorato con centinaia di persone aiutandole a liberarsi da questa fonte di grande stress. Il workshop "**Dal Conflitto alla Pace Interiore**" è l'opportunità per condividere questa esperienza con chiunque voglia passare dall'aver dentro di sé una voce critica e giudicante, ad averne una che sia capace di amorevole sostegno.



condotto da:

IAN RITTER

WWW.IANRITTER.COM

