

Aprirsi alla vulnerabilità

La bellezza delle tue ferite ti può rendere unico!

“

Molte persone hanno fondato la propria vita sulle loro protezioni. Inizialmente queste protezioni ci sono servite per sopravvivere, ma adesso le usiamo per evitare di sentire la paura o il dolore.

Le protezioni tengono a distanza gli altri e ci impediscono di sentire noi stessi.

Quando non vogliamo sentire il dolore e la paura che abbiamo sepolto dentro di noi, perdiamo gran parte della nostra energia vitale, pagando un prezzo molto alto.

Forse non ci rendiamo conto di vivere in protezione, ma è evidente nella maniera in cui ci comportiamo e nel modo in cui trattiamo gli altri.

Krishanananda - Amana



Domenica 31 Gennaio • Dalle 09.30 alle 17.30

- ⚡ L'arte del kintsugi: l'arte che abbraccia, unisce e valorizza le ferite. Questa antica arte giapponese evidenzia le fratture, le impreziosisce e aggiunge valore all'oggetto rotto. Imparerai a dare valore e splendore anche ai tuoi vissuti emotivamente significativi.
- ⚡ La gestione del conflitto interiore e la gestione del conflitto all'interno di una relazione.
- ⚡ Le ferite personali non elaborate e le conseguenze all'interno di una relazione.
- ⚡ Porre fine al gioco delle colpe: nella relazione c'è spazio per entrambi. Potrai imparare a sentire il tuo corpo, dar voce alle tue emozioni, riconoscere tutto ciò che ti tiene distante dall'altro.
- ⚡ Più di ogni altra cosa sperimenterai l'Amore, la connessione, l'unità.