



I meccanismi del cambiamento

L'ANTISABOTAGGIO



Sabato 19 marzo ore 15 / 17.30

c/o **Vigna Clara Gym** - Via Marco Besso, 58 - Roma 00191 www.vignaclaragym.it

Abbiamo già notato che ogni volta che abbiamo deciso di cambiare, sia se siamo stati spinti dalla situazione o da una decisione che abbiamo preso dopo avere attentamente riflettuto, la nostra fantasia si mette in moto per fare uno sgambetto non appena ci mettiamo in moto. E lo fa con una creatività illimitata e ci ritroviamo in una situazione di immobilità o di rassegnazione dicendo a noi stessi: “ ci ho provato”.

Come evitare questa forma di auto-sabotaggio, di pessimismo difensivo?

Il workshop si svolgerà nella palestra che, molto gentilmente, la nostra amica Alessandra Arnaldi metterà a nostra disposizione.

Siete pregati di confermare la vostra partecipazione e quella dei vostri eventuali invitati via mail a i.dellaquila@gimca.net

A presto
Hubert Jaoui