

COSA VUOL DIRE BENESSERE

Il Counseling si occupa di promuovere il benessere dell'individuo e quindi della comunità nel suo complesso.

Proviamo a riflettere su alcune delle qualità e dei presupposti che fanno della nostra condizione esistenziale una condizione di bene-essere.

Amare se stessi: attenzione, rispetto, accettazione.

Coltivare talenti: sviluppare le proprie capacità peculiari, valorizzare la diversità.

Ritrovare la meraviglia: aprirsi alla sorpresa ed alla novità, guardare come bambini.

Usare la parola in modo impeccabile: divenire consapevoli del nostro modo di comunicare.

Pensare pensieri attivi: coltivare la propositività, la riflessione, non pensare pensieri altrui.

Attivare la volontà: riconoscere la libertà di affrontare attivamente impegni, limiti e mancanze.

Rispettare il silenzio: scoprire e frequentare un proprio spazio interiore di quiete.

Praticare l'impegno concreto: riconoscere il privilegio del luogo e della condizione nella quale siamo nati ed essere disponibili per gli altri.

Dialogare con la diversità: riconoscere la bellezza della varietà del nostro mondo.

Reinventarsi: ampliare l'idea che abbiamo di noi stessi, non congelare la nostra sete di conoscenza ed esperienza.

Nello spazio dell'incontro di Counseling troviamo l'aiuto e la possibilità di ricordare il nostro naturale diritto al benessere e di riscoprire dentro di noi i talenti e le risorse grazie alle quali questo diritto può essere esercitato nuovamente nella nostra vita.