



Con il patrocinio del
COMUNE DI MODENA

ciclo di conferenze

Il benessere come scelta di vita

Sala Civica Villaggio Giardino



Comune
di Modena
QUARTIERE 4
San Faustino
Madonnina
Quattro Ville

Il Ben-essere come scelta di vita

Quell'equilibrio fisico, mentale, emotivo e sociale
che ci fa vivere bene

Carla Diani Counselor Professionista con indirizzo
Umanistico Pluralistico Integrato

Un approfondimento sulla Salutogenesi e sull'approccio
Olistico ed Empirico al Ben-essere



Sala Civica Villaggio Giardino – Via Madame Curie, 22/a Modena



Coordinamento Nazionale
Religiosità e Cittadinanza
di Ricerca, Azione e Sperimentazione

Il Ben-essere come scelta di vita

Ben-essere

Non è assenza di malattia ma una risorsa vitale per se e per la costruzione di un tessuto sociale sano, ricco, responsabile

Si inserisce nel concetto di **Salutogenesi**. Dal 1948 l'OMS sottolinea la multifattorialità dell'uomo e si dà importanza al suo comportamento nel preservare o ritrovare l'equilibrio fisico-psicologico-sociale

Scelta!
Scelta!



Il Ben-essere come scelta di vita

Spesso sono anche le **avversità** che aiutano ad avvicinarci allo stato di Ben-essere: situazione fisica mentale emotiva sociale che ci permette di vivere bene

Tutto serve! - Tutto è grazia!



Siamo stati progettati per **superare** le difficoltà

Abbiamo una **spinta vitale** che tende all'equilibrio e al Ben-essere

Il Ben-essere come scelta di vita

Fonti del Ben-essere

Essere in sintonia con se stessi:

Individuazione

Autorealizzazione



Il Ben-essere come scelta di vita

Individuazione è quel processo attraverso il quale ogni essere vivente diventa quello che è destinato a diventare fin dal principio - Divenire autentici!

“Come la ghianda, la pianti nel terreno, la ghianda cresce e diventa una quercia. Così è l'uomo. L'uomo si forma da un seme e crescendo diventa l'uomo completo, perché quella è la legge che ha dentro” C.G.Jung

Autorealizzazione è realizzare il bisogno istintivo di espandere al massimo le nostre abilità, potenzialità, talenti
Essere il meglio che possiamo essere!

“Una spinta che preme per esprimersi che ci porta ad evolverci in un viaggio senza fine per realizzare la nostra identità e il nostro scopo di vita. Diventare tutto ciò che possiamo diventare” A.H.Maslow

Il Ben-essere come scelta di vita

Voglio essere me stesso ma **CHI SONO IO?!**

Quello che ci hanno indicato e vogliono da noi è davvero giusto ed è ciò che vogliamo?

I bisogni che sentiamo sono davvero nostri, sono autentici, è davvero la nostra parte profonda che li sente?

Vogliamo davvero stare bene facendo un po' di rivoluzione o la situazione di disagio ormai ci è abituale?

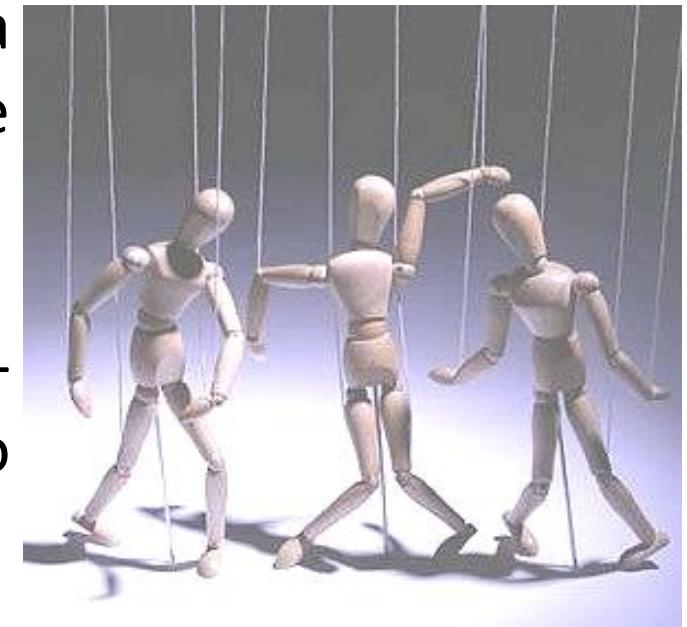


Il Ben-essere come scelta di vita

*“...esiste sin troppa gente che non desidera niente di meglio
che essere alienata da se stessa con un buon pretesto” C.G.Jung*

Essere e fare quello che il mondo si aspetta
da noi, che poi facciamo nostro, ci fa stare
tranquilli

Esistono **Condizionamenti** sociali-culturali-
ambientali-familiari che poi diventano
anche nostri



Il Ben-essere come scelta di vita

Consegna familiare

I genitori sono sempre in buona fede ma non è scontato che ci abbiano passato una fede buona



Il Ben-essere come scelta di vita

A volte abbiamo una **lettura di noi stessi e del mondo** alterata, abbiamo comportamenti e siamo dentro a dinamiche che non ci apparterrebbero

Ci siamo messi un **paio di occhiali** con lenti opache, deformate che non ci permettono di sentire, vedere, capire quello che c'è realmente dentro e intorno a noi

Demolizione

Ricostruzione

Espressione, Espansione

Ben-essere

Scelta!



Il Ben-essere come scelta di vita

Essere nel benessere

Partiamo da NOI!!!

Siamo un'unità **completa** e complessa, proviamo a **scomporla** nelle istanze che ci compongono

Corporea Mentale Emozionale



Il Ben-essere come scelta di vita - **Corpo**

Corpo

Siamo abituati a sapere di avere un corpo è importante **sentire**, percepire il nostro corpo

Per abitarlo possiamo partire dal respiro

Sentiamo le nostre radici ancorandoci a terra attraverso i nostri piedi che si appoggiano sul terreno, la nostra colonna vertebrale e il nostro capo che si innalzano verso il cielo. Il corpo è un tramite tra terra e cielo



Il Ben-essere come scelta di vita - **Corpo**

Esistono tanti tipi di intelligenze!

Quella corporea ci invia continuamente dei **messaggi** per farci capire se e quando stiamo bene

Usiamo consapevolmente i nostri Sensi

Qui e ora

Se il corpo è felice anche noi siamo felici!



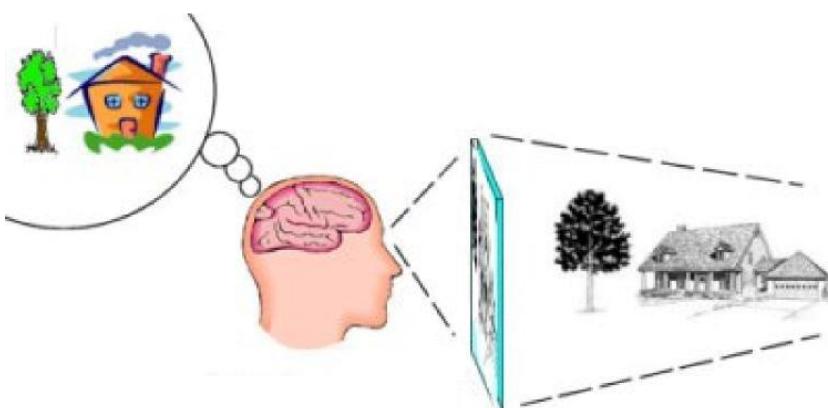
Il Ben-essere come scelta di vita - Mente

Mente

La mente **mente!**

Tendiamo a **percepire** noi e il mondo per schematizzazioni che tendono a leggere ciò che percepiamo riconducendolo più a quello che è noto che a quello che realmente è

La **decodifica** che operiamo seleziona le informazioni attraverso i nostri filtri e il risultato è limitato/relativo



Il Ben-essere come scelta di vita - Mente

E' importante la nostra istanza cognitiva, l'intelligenza cognitiva è fondamentale per il vivere, è pratica, è funzionale

La mente non conosce riposo
Tacitiamo la mente

Noi non siamo i ns pensieri



Possiamo scegliere i nostri pensieri

“La mente è un ottimo servitore, ma un pessimo padrone”
Nisargadatta Maharaj

Il Ben-essere come scelta di vita - Emozioni

Emozioni

Le emozioni sono una **reazione** ad uno stimolo interno o esterno che comporta un'attivazione corpo-mente

Sono biologiche, brevi e reattive

Hanno funzione di tutela della sopravvivenza



Emozioni **primarie** - paura, rabbia, dolore, gioia, sorpresa e disgusto

Emozioni **secondarie** - vergogna, colpa, orgoglio, nostalgia, adorazione.....



Il Ben-essere come scelta di vita - Emozioni

L'emozione perde la sua funzione **sana e vitale** quando non è scatenata dalla percezione di qualcosa di reale, non è in armonia con la realtà e diventa invece l'espressione di uno stato alterato

Ascoltare Accogliere Dare un nome alle emozioni

Processo di Azione e non di Reazione

Evento Spazio-Convinzione Effetto



Il Ben-essere come scelta di vita

Ben-essere è scegliere di:

Ascoltare Sentire

Conoscersi Abitarsi

**Prendersi cura di se
Volersi bene**

Amarsi

Scelta!