

# **Libera la bellezza**

#bellezza #anima #corpo # sviluppo personale # crescita personale # benessere #yssolution

Libera la bellezza è un percorso strutturato in 10 incontri dedicato a tutte le donne che sono anche mamme, mogli, sorelle, amiche e non vogliono perdere contatto con se stesse e con la propria femminilità o che si rendono conto di essersi perse tra il lavoro, i figli, la coppia, la famiglia, la casa, gli amici, la palestra e le scadenze.

Per sentirsi bene con noi stessi, piacerci è necessario trovare un giusto e sano equilibrio, sia fuori, curare il nostro aspetto, la nostra salute e il nostro corpo, che dentro, curare quindi la nostra anima, il nostro spirito, non perdere mai il contatto con la nostra voce interiore. Per stare bene, sentirci bene il corpo non può separarsi dall'anima.

Nessuna cura estetica dura a lungo se ci dimentichiamo di prenderci cura della nostra parte più intima. E gli occhi sono i primi a mostrarlo, non a caso si dice sempre che siano lo specchio dell'anima.

Ci affidiamo a bravissimi specialisti per curare la nostra bellezza esteriore consapevoli che agiranno su di noi per renderci migliori, allo stesso modo dobbiamo trovare anche chi da ristoro, conforto e ci aiuta trovare o ritrovare i nostri desideri più nascosti o dimenticati.

La bellezza non si ha mai una volta e per sempre, e la bellezza non è fatta di perfezione, di misure standard, di rigidità da rispettare. Ogni età, ogni ciclo di vita, ogni fase della vita ha la sua e ciascuno di noi ha il diritto di riconoscersi in tutti i momenti della sua vita come un essere speciale, dalle caratteristiche uniche al mondo.

Ciò che ci rende belli è ciò che ci rende unici e speciali nel mondo

E essere consapevoli di cosa ci rende speciali e unici, fa di noi delle persone solide, forti, affascinanti e sicure di sé. Ugo Foscolo dice che «La bellezza è una specie di armonia visibile che penetra soavemente nei cuori umani».

Il lavoro su di sé è un lavoro lungo, che arriva fino alla parte più profonda di noi, e dura tutta la vita, ma già con importanti accorgimenti si può iniziare a decifrare cosa dice quella voce che abbiamo dentro.

La nostra anima parla sempre ma noi dobbiamo saper stare in ascolto. Prendersi cura di sé è fondamentale per potersi prendere cura degli altri.

Ricorda come per tutte le cose, tutto ciò che è trascurato diventa vecchio, inutile, invisibile, perde di fascino, di attrattiva e di profondità. Chi meglio di te può evitare che questo accada?

*“Solo se amiamo, accettiamo e approviamo realmente noi stessi così come siamo, tutto andrà bene nella nostra vita. L'approvazione e l'accettazione di se stessi, qui e ora, sono le chiavi per arrivare a cambiamenti positivi in ogni aspetto della nostra vita.”*

**Louise Hay**



## **Programma**

- La filosofia del giardino
- La soglia
- Platone e la caverna
- I gradi dell'amore
- Cosa tolgo e cosa conservo
- La mia forza dove sta?
- Il trasloco
- Platone e il ritorno alla caverna

Gli incontri della durata di due ore ciascuno, sono organizzati in formula di laboratori esperienziali e formazione partecipata, educazione non formale, con metodi di counseling a indirizzo sistematico e costruzionista.

## **Formatrice**

**Emanuela Salice**, laureata in filosofia, formatrice, counselor a indirizzo sistematico costruzionista, consulente personale e aziendale, esperta hr e esperta in criminologia e psicologia giuridica, mi occupo di formazione, orientamento individuale, consulenza direzionale e organizzativa per imprenditori e imprese.

## **Ys solution**

I laboratori sono organizzati da **Ys Solution** che offre servizi di formazione, orientamento individuale, consulenza direzionale e organizzativa.

Sito <https://yssolution.org/> - segui la Pagina Fb <https://www.facebook.com/yssolutionitaly/> e la pagina Instagram yssolutionitaly e Emanuela Salice.

Per partecipare o attivare i laboratori contattare il numero 3931111793 o l'indirizzo email [info@yssolution.org](mailto:info@yssolution.org).