

LA CONQUISTA DELL'AUTOSTIMA

DI
FRANCESCA PELLEGRINI



SADDAI EDIZIONI

**COME
CONQUISTARE
L'AUTOSTIMA,
COME
DIFENDERLA,
COME
RICONQUISTARLA
SE L'ABBIAMO PERDUTA**

A close-up, high-contrast photograph of a woman's face, focusing on her eyes. She has dramatic, colorful eye makeup in shades of blue, purple, and yellow. Her hair is dark and curly. The image is partially obscured by a dark red banner at the bottom.

FRANCESCA PELLEGRINI.

*Sono una terapeuta psicosomatista, danzaterapeuta, teatroteapeuta, ricercatrice ed artista. Scrivo libri (ad oggi più di 47) e li pubblico con la mia casa editrice d'autore **SADDAIEDIZIONI.***

Vivo e lavoro a Modena, una bella e simpatica città dell'Emilia Romagna. M'interesso da tantissimi anni di benessere e salute perché ritengo che LA SALUTE sia il bene più prezioso che abbiamo ed IL BENESSERE sia una sensazione bellissima che dovremmo tenere sempre presente nella nostra vita. Già nel 1980 ho contribuito alla creazione del **Centro Attività Psicosomatiche**• che da allora promuove nella nostra città varie attività psicocorporee e percorsi culturali che sono efficaci occasioni di lavoro e di crescita. Sono autenticamente interessata a diffondere le conoscenze e gli strumenti che ho acquisito, in modo che ogni individuo sia maggiormente in grado di provvedere alla propria salute ed al proprio benessere. Dal 1996 oltre a seguire le attività psicocorporee con i gruppi e con i singoli ho cominciato a scrivere e a diffondere i miei libri tramite la SaddaiEdizioni, la mia Casa Editrice d'Autore. Adesso vorrei fare arrivare i miei strumenti più lontano utilizzando quella splendida opportunità che è il web. Confido d'offrire utili e gradevoli opportunità a tutte e tutti coloro che si metteranno in contatto con me.

INFOPRODOTTI

MP3

CD

VIDEO

CONSULENZE

ON LINE

ISCRIVITI AL SITO

WWW.ESSERINSALUTE.IT



Francesca Pellegrini

EsserInSalute

Istruzioni per rendersi Felici

AUTOSTIMA PRIMA DI TUTTO



Vorrei cominciare a dare il mio contributo per il viaggio verso la salute che vorrei fare con voi, parlando d'autostima.

Perché? È così importante l'autostima?

Tanto importante da essere messa prima di tutto?

Beh, sapete com'è... Quando si comincia un percorso ci sono tanti modi diversi per iniziarlo e tutti hanno un loro senso. Tra le tante possibilità ho preferito partire da quest'argomento, perché vorrei subito chiarire che per conquistare la salute e cercare di non perderla, **CI VUOLE CARATTERE.**

Ci vuole un carattere strutturato e forte che sappia scegliere e distinguere, che sia capace di resistere alle tentazioni infantili di lasciare il timone della nostra vita e metterlo nelle mani di altri. Ci vuole la capacità di lasciarsi aiutare e l'intelligenza per imparare ad aiutarsi da soli, imparando a trattenere le buone abitudini e ad eliminare quelle negative e dannose.

Parlare d'autostima, penso che sia il modo migliore per parlare di carattere, perché si mettono in chiaro quali dovrebbero essere i riferimenti irrinunciabili di un buon carattere.

Posso approfittare di queste premesse per chiarire già da subito un concetto importante che a volte ho trovato confuso ed indefinito nei miei interlocutori.

Il carattere si può cambiare o no? Se ci troviamo ad aver costruito un carattere sgraziato e disarmonico che non ci aiuta a star bene, possiamo modificarlo o dobbiamo rassegnarci a sopportarlo?

Il carattere si può cambiare!

Ecco la vera rivoluzione terapeutica.

Si può correggere, modificare, trasformare, arricchire, ristrutturare, correggere.... Proprio su questo, si fonda ogni slancio e sapere terapeutico. Il carattere è una struttura che si costruisce piano, piano, con l'apporto dell'educazione e delle esperienze che facciamo nel corso della vita. Possiamo modificarlo, modificare le convinzioni, le esperienze, l'educazione...

Possiamo farlo soprattutto, da quando prendiamo in mano le chiavi della nostra esistenza.

Quello che conta davvero, quello di cui abbiamo davvero responsabilità, ("res ponsavit" - pensare sulle cose) è quello che decidiamo con consapevolezza, con