



# Innamorati di TE

*Laboratorio sulla stima di sé  
di Beatriz Santos*

**Amarsi non vuol dire pensare solo a se stessi, né essere egoisti, egocentrici, pretenziosi o condannati a restare soli.**

**Amarsi significa impegnarsi ad essere felici e guardare tutto da questa prospettiva.**

Non ci innamoriamo di qualcuno perché è il migliore, il più bello o il più ricco; ci innamoriamo quando accanto a questa persona sentiamo che ogni istante è prezioso e importante e questo sentimento ci fa sentire pieni d'energia e capaci di tutto.

Tutto cambia, quando siamo innamorati!

Innamorarsi di se stesso vuol dire amarsi così, senza scuse e senza ragioni.

Il seminario *Innamorati di TE* ci propone i mezzi necessari per raggiungere questo sentimento e ci presenta lo spazio e gli strumenti utili per sviluppare l'attitudine, lo sguardo e la considerazione della stima di sé.

La stima di sé è l'abito più bello, la migliore pettinatura, la chirurgia estetica più riuscita...La stima di sé è la vibrazione che emettiamo, il messaggio su noi stessi che trasmettiamo naturalmente.

L'amore e la gioia che sentiamo dipendono da quanta stima abbiamo di noi stessi.

## *IL SEMINARIO*

Attraverso giochi, scambi, esercizi, rebirthing, rispetto e leggerezza, avremo l'occasione di:

- eliminare la confusione tra umiltà e piccolezza, tra eccellenza e superbia;
- valutare quali aspetti della nostra vita riflettono la stima grande o piccola che abbiamo di noi;
  - definire ciò che pensiamo di essere ed analizzare ciò che gli altri vedono in noi;
    - parlare positivamente, con semplicità, di noi stessi;
- prendere maggiormente coscienza delle nostre aspettative, delle nostre aspirazioni, di quello che ci rende felici;
  - capire meglio quali sono i nostri valori, i nostri talenti ed i mezzi per esprimerli;
    - identificare quello che desideriamo veramente e renderlo concreto.