



**Centro Berne**  
L'Analisi Transazionale Relazionale

## ***IMPARARE A STARE BENE***

**MINI-WORKSHOP CONDOTTO DAL DOTT. PIER LUIGI SPATOLA**

Quando una persona inizia una terapia, la risposta più tipica alla mia domanda: "cosa vuoi?" è: "stare bene, essere felice".

Ma la felicità non esiste in natura allo stato puro. E' come il pane. In natura esiste il chicco di grano che, se seminato, coltivato, mietuto, macinato e cotto, ci dà il pane. Così è la felicità, lo star bene. E' il risultato di uno stato interiore che si realizza quando ci muoviamo per soddisfare i nostri bisogni (bisogni e non solo desideri).

Ma quali sono gli ingredienti che ci permettono di dire: mi sento bene? Come spesso accade per i grandi piatti, gli ingredienti sono semplici, ma il processo che permette l'armonia finale è piuttosto complicato. In questa serata impareremo a conoscere gli elementi fondamentali per la ricetta del piatto a cui tutti ambiscono: *star bene*.

Serata dedicata a chi ha la curiosità e la creatività per ripensare la propria vita.

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,  
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,  
GIOVEDI' 13 OTTOBRE 2016 ALLE ORE 18,30.**

**LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA**

**E' INDISPENSABILE L'ISCRIZIONE CONTATTANDO LA SEGRETERIA  
DEL CENTRO, DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 14,30 ALLE 18,30.  
TELEFONO: 02/4987357**