

## ***CHE OSSESSIONE QUESTA OSSESSIONE!***

**MINI-WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA SILVIA POLIN**

**L'ossessione è l'espressione di una vita non vissuta pienamente ma col freno a mano; è un modo per distrarci ed allontanarci da noi stessi.**

**Quando ci spaventa vivere, il pensiero ossessivo (accompagnato spesso da un fare compulsivo), può diventare una via di fuga.**

**Affollare la mente di pensieri, dubbi, immagini è una strategia di difesa, un modo per rendersi innocui bloccando la propria energia. Così facendo la vita smette di fluire, diventa una ripetizione e si ripiega su se stessa.**

**L'ossessione scaturisce dalla non accettazione di ciò che nasce in noi; un'avversione verso qualcosa che c'è, qualcosa che giudichiamo e che ci diciamo non ci dovrebbe essere.**

**"Ma perché non posso vivere liberamente? Da che cosa sto fuggendo? Cosa sto negando di me?"**

**Alcune domande per iniziare ad esplorare il nostro Sé in un clima di accettazione per avvicinarci gradualmente allo svelamento del significato profondo delle nostre ossessioni.**

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE,  
PIAZZA VESUVIO 19 – MILANO,  
GIOVEDI' 4 MAGGIO 2017 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**