

**Ritrova il Respiro del Cuore
e Vivi la tua Vita ad un Livello più Alto con il Counseling**

Gli incontri di Counseling: a chi si rivolgono?

- a chi sente che non è mai troppo tardi,
- a chi sente di essere nella ruota del criceto,
- a chi vorrebbe ma non può
- a chi è stanco di lottare contro sé e il mondo
- a chi è stanco e basta....

.... A tutti coloro insomma che si trovano in crisi, o in difficoltà, o come davanti ad un bivio, o che vogliono costruirsi un paio di ali!

Gli incontri di Counseling: a cosa servono?

Se ci sembra di essere in uno di quei momenti della vita e vogliamo andare a vedere cosa c'è oltre e se possiamo permettercelo, ma siamo tentennanti, è solo con il cuore che possiamo trovare il coraggio!

Il cuore ognuno ce l'ha, è che spesso non occupa il posto giusto, o tutto lo spazio che gli spetta, o mantiene un basso profilo.

Condizionamenti esterni, ansie e paure, fantasie e aspettative, attaccamenti, paura del giudizio, dipendenze varie, schemi ripetitivi, tutto ciò ostacola la disponibilità di ciò che ci serve per esprimerci in maniera più piena e consapevole

Liberare noi stessi, compiere scelte differenti, anche nella quotidianità, per trasformare ciò che non funziona più....

In un cammino di crescita personale, qual è il Counseling, possiamo trovare gli attrezzi necessari:

- ***maggiore centratura e presenza***
- ***maggiore vitalità, flessibilità e apertura***
- ***maggiore autostima e fiducia in sé.***

E sentire con più chiarezza l'eco del Respiro del nostro Cuore che ci accompagna ritmicamente verso ***una vita piena, fluente, presente e consapevole.***

Insomma, **una vita ad un livello più alto!**

Giovanna Cozzi – Counselor del Benessere

giovanna.cozzi@ilrespirodelcuore.it - Mob. +393404817960 - Skype giovanna.cozzi3

