

# La Felicità è possibile



**Workshop Esperienziali**  
Yoga della Risata - PNL - Gestalt - A.T.

**Giovedì 29 Settembre 2011**  
Presentazione ore 20,30 - 22,00

**Domenica 9 - 23 - 30 Ottobre 2011**  
ore 9.00-18.00

c/o Associazione SpazioZero  
Villa Miani  
Via Tiepolo 12 - Lanzago di Silea (TV)

## La Felicità è una scelta.

### Come e che cosa scegli?

Ogni giorno compi migliaia di scelte: probabilmente al mattino sei consapevole di scegliere quali scarpe indossare e a pranzo sei consapevole di scegliere che cosa mangiare ma, ogni giorno compi migliaia di scelte senza esserne consapevole.

Anche quando credi di non scegliere stai facendo una scelta: ogni volta che entri nello stesso bar, ogni volta che fai la stessa strada per andare al lavoro, ogni volta che guardi lo stesso programma televisivo, ogni volta che comperi lo stesso giornale, ogni volta che ti incontri con le stesse persone, ogni volta che compi una di queste azioni stai scegliendo di fare quello hai sempre fatto nell'ultimo periodo della tua vita.

Se continui a fare quello che hai sempre fatto continuerai ad ottenere gli stessi risultati.

### Perché fai queste scelte?

Se ora non sei felice, credimi, non è perché il mondo è cattivo o il destino ti è avverso ma, per il semplice fatto che fin dalla tua più tenera infanzia nessuno ti ha mai insegnato ad essere felice.

In modo del tutto inconsapevole e quasi sempre con tutto l'amore che ti poteva dare, chi ti ha educato ti ha insegnato semplicemente ad ottenere solo qualche piccolo entusiasmo, qualche mo-

mento di eccitazione, qualche piccola soddisfazione e talvolta anche un po' di serenità: tutte cose che sono ben lontane dal farti essere veramente felice.

E tu hai imparato bene ad avere qualche piccolo entusiasmo, qualche momento di eccitazione, qualche piccola soddisfazione e talvolta anche un po' di serenità tutte cose che sono ben lontane dal farti essere e dal farti sentire veramente felice.

Sono semplicemente questi i motivi per i quali oggi tu non sei felice ma, oggi puoi anche scegliere di cambiare e puoi scegliere di imparare ad essere felice, per essere felice tutti i giorni.

## Che cosa puoi scegliere?

**Ri-trovare il tuo vero Io**  
**Smascherare le convinzioni limitanti**  
**Scoprire le potenzialità**  
**Attivare le competenze**  
**Vedere la meta**  
**Iniziare il percorso**

Questi sono i passi che anche tu puoi compiere per ritrovare la felicità e se li vuoi sperimentare per ri-trovare la tua felicità, oggi puoi scegliere di partecipare agli incontri "La Felicità è possibile".

Giovedì 29 settembre, alle ore 20,30 nella sede dell'Associazione Spazio Zero, a Villa Miani si terrà la presentazione delle tre giornate di workshop.

**Giovedì sera non mancare!!!**

## Che cosa faremo durante le giornate di workshop?

“Solo se conosci puoi scegliere ma, solo l'esperienza ti dà la conoscenza”

Contrariamente a quanto si pensava fino a poco tempo fa, oggi le neuroscienze ci dicono che il nostro cervello è l'organo più plastico che possediamo, e che ciascuno di noi ha la possibilità di modellarlo come meglio crede.

Chi fa ricerca nell'ambito della psicologia ha capito che la felicità di ciascuno di noi non è legata a quanto o a ciò che possediamo ma, è legata alla qualità delle relazioni che viviamo ad iniziare dalla relazione con noi stessi.

Scegliere di essere felici significa quindi scegliere di migliorare la rete delle relazioni e le neuroscienze ci dicono che possiamo farlo in modo semplice e le scienze comportamentali ci spiegano come fare.

Durante le tre giornate, con l'aiuto dello Yoga della Risata, delle tecniche Gestaltiche e della Programmazione neurolinguistica capiremo come tutto ciò sia anche alla tua portata: ti bastano un po' di studio e un po' di applicazione.

Siamo disposti a fare molti sacrifici per ottenere cose delle quali spesso ci rimane solo un bel ricordo; forse è più conveniente applicarci un po' per ritrovare la propria felicità che dura per sempre: oggi scegli di essere felice.

## I tre Passi della Felicità

### Serena-mente

E' la giornata dedicata a conoscere, capire ed imparare a gestire le situazioni stressanti. Le grandi capacità di flessibilità del nostro organismo fanno sì che ci “abituamo allo stress” ma in realtà impariamo a sopportarlo e non ci facciamo più caso e questa è anche la causa della gran parte delle patologie di origine psicosomatica. Imparare a riconoscere e a superare consapevolmente le situazioni stressanti è il primo passo per ri-trovare la felicità.

### Decisa-mente

E' la giornata dedicata a riconoscere i propri comportamenti per trovare gli strumenti che ci consentono di migliorare le relazioni con noi stessi e con gli altri. Migliorare la nostra Autostima ed assertività ci permettono di mantenere il nostro equilibrio senza essere vittime degli eventi o persecutori degli altri.

### Creativa-mente

E' la giornata dedicata a ri-scoprire e ri-definire i nostri veri obiettivi trovando il modo di potenziare quelle competenze a volte dimenticate o mai esplorate che ci appartengono in modo profondo e ci distinguono in modo unico.

**Il percorso “La felicità è una scelta” è un percorso esperienziale di miglioramento e di crescita personale e non una terapia medica, psicologica o psicoterapeutica.**

### Il conduttore

**Daniele Berti** – Sono un Counselor ad indirizzo Gestaltico secondo lo standard E.A.C. - European Association for Counselig e sotto la guida del creatore dello Yoga della Risata, Madan Kataria, sono diventato Insegnante Certificato di questa disciplina.



Come diceva Aristotele, più di 2000 anni fa sono sempre stato convinto che la Felicità è il bene sommo della vita umana.

Partendo da una visione olistica che vede e considera le strette connessioni tra corpo e mente dell'essere umano, ho approfondito temi che spaziano dalla filosofia alla psico-neuro-endocrino-immunologia ed ho sperimentato ed imparato diverse tecniche per il benessere fisico e psicologico.

Ora dopo un lungo percorso, di studi e di formazione personale, sono anche convinto che, sempre come sosteneva il filosofo, per raggiungere la felicità, “bastano un poco di studio e di applicazione”.

Per questo nel 2009 ho creato la Palestra della Felicità, ora diventata associazione, dove con un po' di studio e di applicazione tutti possono imparare ad essere felici.

Con una predilezione per lo Yoga della Risata, nel mio lavoro integro varie altre tecniche come la Programmazione Neurolinguistica, l'Analisi Transazionale, le tecniche della Gestalt e Psych-K®, della quale ho conseguito il diploma di facilitatore, per offrire a ciascuno lo strumento più adatto alle proprie esigenze.

Sono iscritto come Counselor alla Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia – FAIP e opero anche come coach e formatore collaborando con enti, scuole, aziende ed associazioni per ridurre lo stress migliorare la qualità delle relazioni negli ambienti di lavoro e nella vita privata.

[daniele@lapalestradellafelicità.com](mailto:daniele@lapalestradellafelicità.com)

**Per info e prenotazioni  
Spazio Zero**

**Villa Miani 0422 361079**