

Programma del corso : **“LA GIOIA DI VIVERE”**

9 incontri da condividere insieme:

1) Sei ottimista o pessimista?

Le parole chiavi:

Gioia; Felicità;

Piacere; Dolore;

Fatica; Preoccupazione.

2) Le visioni del mondo:

La coscienza; L'inconscio;

Il mondo; La salute del corpo;

Il tempo; La speranza; La fragilità umana; Il dono;

Il maschile e il femminile; Le regole per vivere.

3) Eventi esterni: Vivere con gli altri; Fenomeno del giovanilismo;

Quando il denaro non c'è; Ripetitività dell'acquisto;

Dipendenza da shopping; L'Empatia;

Rischi della fatica di vivere.

4) Accenni di: filosofia; religione; musica; scienza;

gioco; incontrare la natura.

5) Cause d'infelicità: Che cosa ci rende infelici?

Competizione; Noia ed eccitamento;

Fatica; Invidia; Il senso di colpa;

6) Cause di felicità:

E' ancora possibile la felicità?

La gioia di vivere; Gli affetti; La famiglia;

Il lavoro; Interessi personali; L'uomo felice.

7) La felicità illusione o realtà?

Accettare e lasciare la presa: Che cosa significa, di preciso, lasciare la presa?

Quali sono gli ostacoli a lasciare la presa?

Quali benefici possiamo trarne?

Come lasciare la presa? Un processo in nove tappe .

8) I 12 atteggiamenti chiave della felicità:

1) Essere responsabili;

2) Essere positivi;

3) Ascoltare profondamente;

4) Avere fiducia in se stessi;

5) Vivere il momento presente in piena coscienza;

6) Saper affermare se stessi senza reagire;

7) Coltivare la pazienza;

8) Essere liberi e lasciare libero l'altro;

9) La tolleranza è una manifestazione dell'amore;

10) Amarsi e sapersi amare;

11) Aprire il proprio cuore;

12) Sviluppare una coscienza dell'abbondanza.

9) L'accesso allo spazio interiore, porta alla vera felicità

- Che significa attribuire all'espressione "spazio interiore"?

- Come accedere a questo spazio?

- Quali sono gli ostacoli?

- Uno stato dell'essere

- Ragion d'essere interiore e ragion d'essere esteriore.