



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFUL SELF-COMPASSION COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo



Un momento
di compassione interiore
può cambiare l'intera giornata.
Una serie di questi momenti
può cambiare il corso
della tua vita.



Christopher K. Germer

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo

Ti è mai capitato di parlarti in modo molto duro dopo un errore? Di sentirti “non abbastanza”, proprio nel momento in cui avresti più bisogno di sostegno?

La Mindfulness Self-Compassion, o Compassione Interiore, offre la possibilità di imparare a stare dalla nostra parte nei momenti difficili.

Basato sul protocollo MSC di 8 settimane con ritiro intensivo di 4 ore, sviluppato da Kristin Neff e Christopher Germer, il percorso invita a cambiare prospettiva: invece di giudicarci o criticarci, possiamo riconoscere la nostra fatica e rispondere con maggiore comprensione.

L'MSC si fonda su tre atteggiamenti essenziali: **accorgerci di ciò che proviamo, ricordare che la fragilità è parte dell'esperienza umana** e scegliere **un dialogo interiore più incoraggiante e rispettoso**. Coltivando questa pratica possiamo ridurre stress e autocritica, ritrovare equilibrio e costruire una fiducia più stabile in noi stessi e nelle relazioni.

Ti aspettiamo con gioia! Antonella Stella e Cristina Sabbion

La Compassione Interiore è un allenamento quotidiano, semplice e concreto, capace di trasformare profondamente il modo in cui viviamo noi stessi e il rapporto con gli altri.