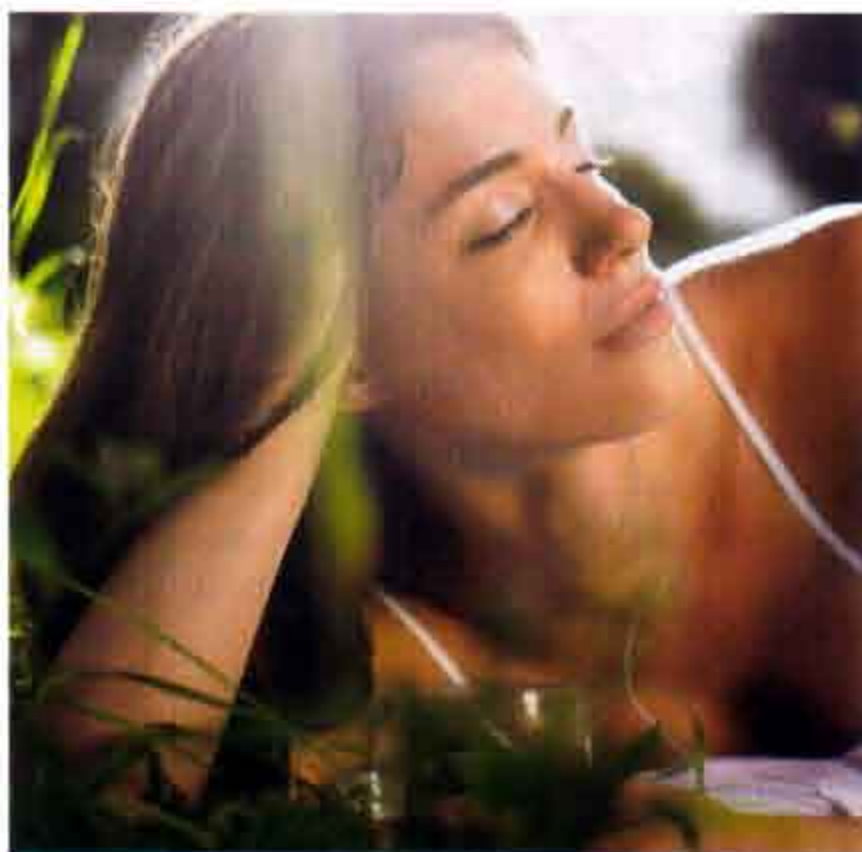


Migliorare l'autostima partendo dall'io

È sufficiente ripercorrere la propria storia, risolvere i conflitti del passato che limitano il proprio modo di agire, per volersi più bene e vivere in modo gioioso e appagante.

Lo sostiene il metodo Hoffman Quadrinity Process



Che cos'è

L'Hoffman è un programma olistico di rieducazione comportamentale, ideato negli anni 60, che insegna a cambiare in meglio, ad abbandonare i comportamenti che ostacolano la propria serenità. "È una beauty farm dell'anima che, lavorando sulla parte più intima di ciascuno, fa scoprire la vera essenza, insegna a volersi bene, ad accettarsi e a riacquistare quindi stima, energia e determinazione", afferma Daniela Uslenghi Wenger, psicologa, psicoterapeuta e responsabile scientifica dell'Istituto Hoffman di Milano.

A chi si rivolge

A chi è insoddisfatto e ha il desiderio di cambiare, la voglia di credere nelle proprie capacità, l'obiettivo di raggiungere uno stato di chiarezza interiore e la determinazione a rendere la vita più appagante e piena d'amore.

Quanto dura

È un lavoro di otto giorni di intensa introspezione che permette di recuperare sicurezza e autostima. Una ricerca dell'Università della California di Davis ha dimostrato che l'83% delle persone che lo hanno messo in pratica ha ottenuto benefici immediati e a lunga durata.

Come si svolge

"Attraverso esercizi individuali e di gruppo", spiega Wenger, "si va all'origine di se stessi per comprendere perché si è diventati quello che si è oggi, si aiuta a fare pace con il proprio passato e ad acquisire una consapevolezza maggiore del proprio valore". Il principio su cui si basa l'Hoffman è che tutto quello che è stato imparato può essere cambiato. Non esistono ostacoli al miglioramento. "L'Hoffman utilizza vari metodi (la Gestalt, lo psicodramma...) per indagare i quattro livelli dell'essere (intellettuale, emotivo, fisico, spirituale)", spiega Wenger. "Solo conoscendosi meglio è possibile infatti ricostruire il proprio sé più puro, avere cioè una maggiore consapevolezza, imparare a esprimere le emozioni negative e a liberarsene, perdonare e avere nuovi comportamenti, scelti in base ai desideri più profondi, che faranno non solo aumentare determinazione e fiducia, ma anche migliorare le relazioni con se stessi e gli altri".



■ Istituto Hoffman

via Bramante 39 – Milano
Tel. 0234938382 - 0234538705
www.istitutohoffman.it
I seminari, che si svolgono presso l'Hotel Ca' Murà a Maserà di Padova, si terranno dal 20 al 29 giugno, dal 1° al 10 agosto, dal 17 al 26 ottobre e dal 5 al 14 dicembre. Costo: 1980 euro.