

C'È UN METODO PER TORNARE A VINCERE

Si chiama Hoffman. E insegna a superare i fallimenti

C'è chi la chiama «la beauty farm dell'anima»: il metodo Hoffman è un programma di rieducazione comportamentale che insegna a cambiare in meglio. Per vivere più sereni.

● **Come funziona.** Otto giorni di full immersion in albergo per imparare a capire che i capitomboli, nella vita, hanno radici profonde. «Attraverso attività di gruppo e colloqui individuali insegniamo a conoscere la propria storia per smettere di giudicarsi negativamente. E trovare dentro di sé le risorse per trasformare l'insuccesso in qualcosa di positivo», spiega Daniela Wenger Uslenghi, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto Hoffman di Milano.

● **Chi lo ha provato.** «Il regalo più bello del seminario Hoffman? Riuscire a farmi guardare alla vita non come a un insieme di problemi, ma di possibili soluzioni». Riccardo Pittis, campione della pallacanestro italiana e commentatore sportivo di Sky, ha frequentato il seminario un anno e mezzo fa. Da allora, assicura, è tutto diverso: «Ho scoperto aspetti di me stesso che pensavo di conoscere ma non conoscevo affatto. E ho trovato una nuova forza che ha cambiato la mia vita, privata e professionale».

● **Informazioni utili.** Notizie sul metodo sul sito www.istitutohoffman.it. Gli esperti dell'istituto sono disponibili per colloqui orientativi gratuiti (per prenotare: 02-34.93.83.82). In libreria: Cambiare si può - Un futuro diverso dal passato con il metodo Hoffman, di Tim Laurence (ed. Tecniche Nuove), con cd. **f.t.**

