

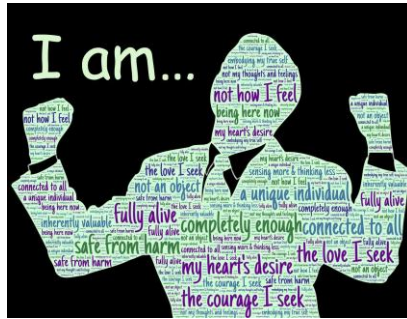
REGOLE DEL BEN-ESSERE

*Come smettere di pensare
troppo alla tua vita e incominciare a vivere*

Ci rendiamo conto a un certo punto della nostra vita di quanto questa sia breve. Prenderne consapevolezza è già l'inizio della nostra vera esistenza. Già dai tempi di Confucio e Seneca l'essere umano si è interrogato sulla brevità della vita: ed è da qui che dovremmo iniziare a pianificare le azioni che decidiamo di svolgere ogni giorno, vivendo ogni momento come fosse l'ultimo. Se riuscissimo a essere nel presente, sempre, avremmo più coraggio a dire di no, a dare più spazio a noi: la persona più importante.

- **L'invisibile: l'inizio della creatività**
- **La Fede: l'inizio del nostro successo**
- **La Gratitudine: la base per evolvere**
- **L'Acqua: fonte di Vita**
- **101 obiettivi: la mappa del Tesoro**
- **Il corpo: il nostro Tempo**

Siamo nati per stare insieme e per essere felici. Questo è stato l'inizio.



| | | | | |
|------------------|-----------------------|------------|-----------|---------------|
| Docente | LUCIA PERFETTI | | | |
| Programma | Quindicinale | 6 incontri | Venerdì | 15,00 / 16,30 |
| Date | Gen. 19 | Feb. 2,16 | Mar. 1,15 | Apr. 12 |
| | - | - | - | - |