

Psicologa

Psicoterapeuta



## *Castelli dottoressa Francesca*

DA "IO NON POSSO" A "IO POSSO"

Ogni essere umano ha in sé un potenziale inesplorato ed inutilizzato che lo porta, nella stragrande maggioranza dei casi, a vivere una vita al di sotto delle proprie potenzialità. Ogni difficoltà, sia essa di natura fisica, psicologica, relazionale, professionale o esistenziale, può essere l'occasione che permette a ciascuno di scoprire nuove risorse dentro di sé e trasformare la situazione in essere in una condizione di Ben-essere per sé e per le persone vicine. Questo passaggio, da mal-essere a Ben-essere è possibile attraverso un lavoro attento e profondo su se stessi, in cui si ascoltino i pensieri - spesso assorbiti, in maniera automatica e non consapevole, dall'educazione e dalla cultura - connessi alla situazione negativa, al fine di eliminarli e sostituirli con pensieri adatti al momento che la persona sta attraversando e in sintonia con il proprio intimo progetto di Vita. Per superare il momento storico e sociale che l'Umanità tutta sta attraversando è importante che ciascuno riconosca il proprio potere personale, connesso alla propria anima, in modo che le diffuse relazioni di potere e di sfruttamento tra esseri umani e verso l'ambiente vengano sostituite da relazioni di Amore incondizionato e di scambio reciproco in cui l'obiettivo sia il reale Ben-essere di tutti gli attori in gioco e dell'ambiente che li ospita.



**Appiano Gentile (Co) Via Matteotti, 7**  
**Cell. 347.8865970**