

Quando ci troviamo in situazioni di stress, di disagio, di sofferenza, di blocco decisionale, di tristezza, di disperazione, di lutto, di depressione, di euforia artificiale, di auto-svalutazione, di incomprensione... Quando il nostro capo ci svaluta o (peggio) ci licenzia, quando scopriamo un tradimento, quando inizia o finisce un matrimonio, si infrange un sogno, non ci sentiamo capiti... Quando si deve affrontare un cambiamento, positivo o negativo che sia, quando non avvertiamo corrispondenza tra i nostri sentimenti e le nostre azioni, quando "quel non so che" ci blocca, ci fa stare male, ci fa sentire inutili, insoddisfatti... Quando abbiamo voglia di vivere a 360 gradi, di vivere davvero a fondo le nostre emozioni, di conoscerci meglio...