

Psicologia

Animamagrá offre 3 colloqui di counseling gratuiti a tutti i soci che lo desiderano perché:

ci sono momenti particolari nella vita in cui mangiare diventa una valvola di sfogo e anche uno stratagemma per soddisfare bisogni inappagati. Attraverso il cibo colmiamo dei piccoli e grandi vuoti. Lo stress, o meglio gli stress, sono i responsabili di questo innocente, ma non innoquo, spostamento.

Pi siamo carichi di responsabilitá e di impegni, meno mettiamo noi stessi al centro della nostra vita, e pi il nostro "perimetro" si allarga. E' la legge della compensazione

E' possibile invertire la rotta cominciando a togliersi dalle spalle alcuni pesi...che ironia vero?

Sulla bilancia spesso mettiamo proprio il peso delle nostre pi grandi rinuncie. Ad un panino ingerito corrisponde un piacere di altro tipo sottratto...fosse anche qualche ora di sonno in pi, o una carezza mancata o un certo riconoscimento... Attraverso una ricerca delicata e profonda é possibile far affiorare alla coscienza tali privazioni e rimettersi al centro della propria vita. Niente paura, i cambiamenti sono gradualí, ma costanti e presto ci si abitua ad essere "felici"!