

## Psicologia

Animamagra 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.

Più siamo carichi di responsabilità e di impegni, meno mettiamo noi stessi al centro della nostra vita, e più il nostro "perimetro" si allarga. È la legge della compensazione.

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

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