



Associazione Insieme per Jacopo  
organizza:

Con il patrocinio di:



Città di Meda

# Quotidianamente

## Felici

trasformare i problemi in opportunità  
ed avere uno sguardo positivo sulla realtà



**27 giugno**  
ore **20:00**

**Villa Traversi**  
(Meda)

Un incontro per imparare nuove strategie  
per aumentare il benessere psicologico,  
con momenti di dibattito e di esercizi pratici

Relatrici:

**Paola Ferrari** *Psicologa Psicoterapeuta*

**Chiara Marnoni** *Dottore Magistrale in Scienze Infermieristiche e Ostetriche*

**Info e prenotazioni:** [www.insiemeperjacopo.org](http://www.insiemeperjacopo.org)

Negli ultimi due anni abbiamo avuto a che fare quotidianamente con temi difficili quali: la morte, la malattia, la solitudine, il dolore e la paura. Nel vortice di informazioni, immagini, regole in cui abbiamo vissuto e, in cui ancora in parte viviamo, è difficile conservare calma e presenza mentale e in alcuni momenti prevalgono pessimismo e negatività. La realtà è che nessuno è immune dal dover fronteggiare le difficoltà della vita, dai più piccoli inconvenienti alle più grandi catastrofi, ma la buona notizia è che la nostra mente è fatta per elaborare positivamente qualsiasi trauma, tragedia o avversità.

In questo incontro ci concentreremo sull'importanza di fare proprio uno sguardo positivo e ci confronteremo su come acquisire maggiori abilità per essere più adattabili e flessibili e a credere di più in se stessi.

## **INGRESSO GRATUITO**

*per questioni organizzative  
è gradita la prenotazione*

### ***Programma:***

*Ore 20:00 - Ritrovo e Benvenuto  
Ore 20:45 - Intervento Dottoresse  
Ore 22.45 - Conclusione e Saluti*

**Info e prenotazioni:**

*[www.insiemeperjacopo.org](http://www.insiemeperjacopo.org)*