

GENITORIALITÀ IN CHIAVE ACT

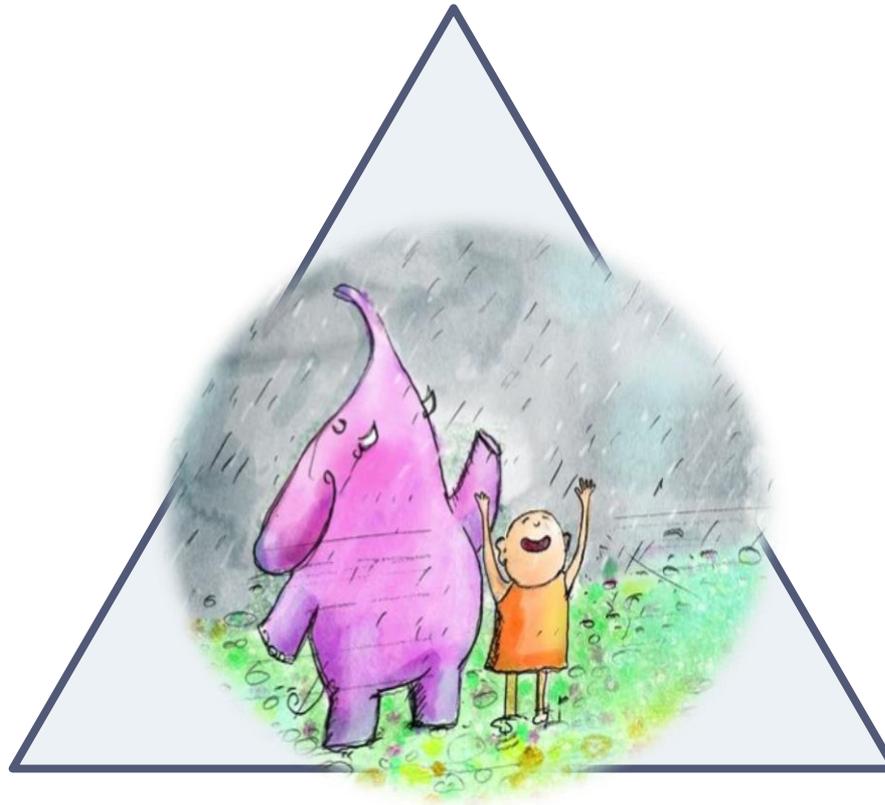
Dott.ssa Raffaella Belotti

Ospedale San Raffaele - Milano



COLONNE PORTANTI

ESSERE PRESENTE



FARE CIÒ CHE È IMPORTANTE

ACCETTAZIONE



ACT → AGISCI

Accetta i tuoi pensieri e le tue emozioni

Connettiti con i tuoi valori

Traduci i tuoi valori in azioni efficaci

**COSTRUIRE UNA VITA RICCA E
GRATIFICANTE!**

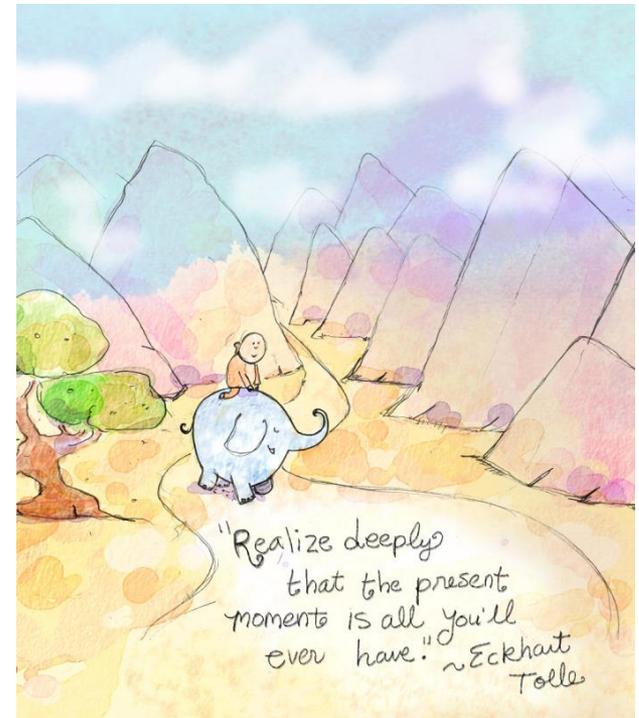


You can't stop the waves, but you can learn to surf.



MOMENTO PRESENTE

Prestare attenzione con flessibilità, curiosità e apertura. Essere nel qui ed ora pienamente consapevoli della nostra esperienza.



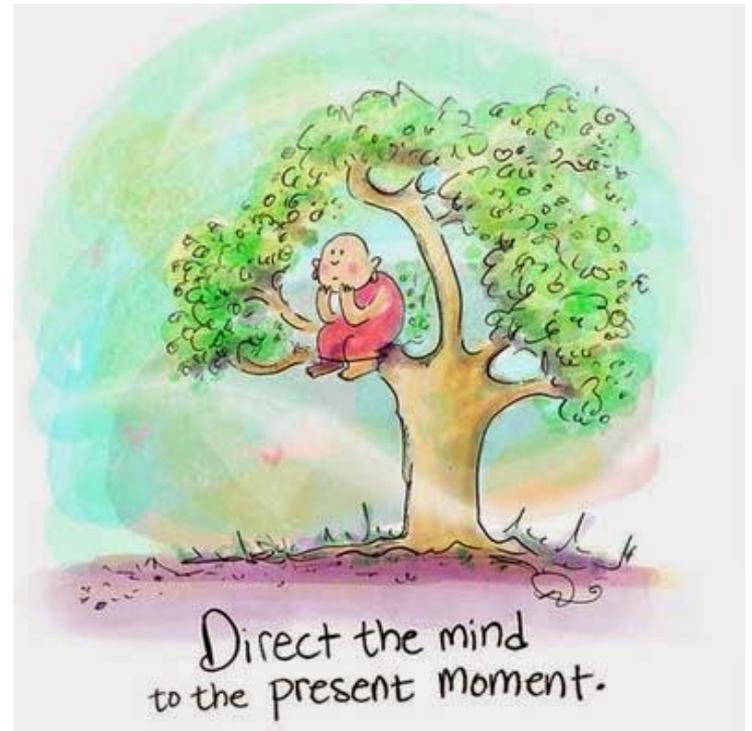
ACCETTAZIONE

Consentire ai nostri pensieri e sentimenti di essere come sono, indipendentemente dal fatto che siano piacevoli o dolorosi, aprirsi creando uno spazio per loro, lasciarli andare e venire naturalmente.



MOMENTO PRESENTE

Prestare attenzione con flessibilità, curiosità e apertura. Essere nel qui ed ora pienamente consapevoli della nostra esperienza.



VALORI

I valori sono i nostri punti cardinali che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita, anche nei momenti difficili. Sono i desideri più profondi del nostro cuore.

COSA CONTA DAVVERO PER ME?

CHE GENITORE DESIDERO ESSERE?

IN CHE DIREZIONE VORREI CHE FOSSE IL VIAGGIO CON MIO FIGLIO?



MOMENTO PRESENTE



MATRICE



ESPERIENZA DEI 5 SENSI

Che cosa fai per allontanarti dalla sofferenza?

Che cosa ti si potrebbe veder fare quando ti muovi verso i tuoi desideri?

VIA DA

VERSO

lo che noto

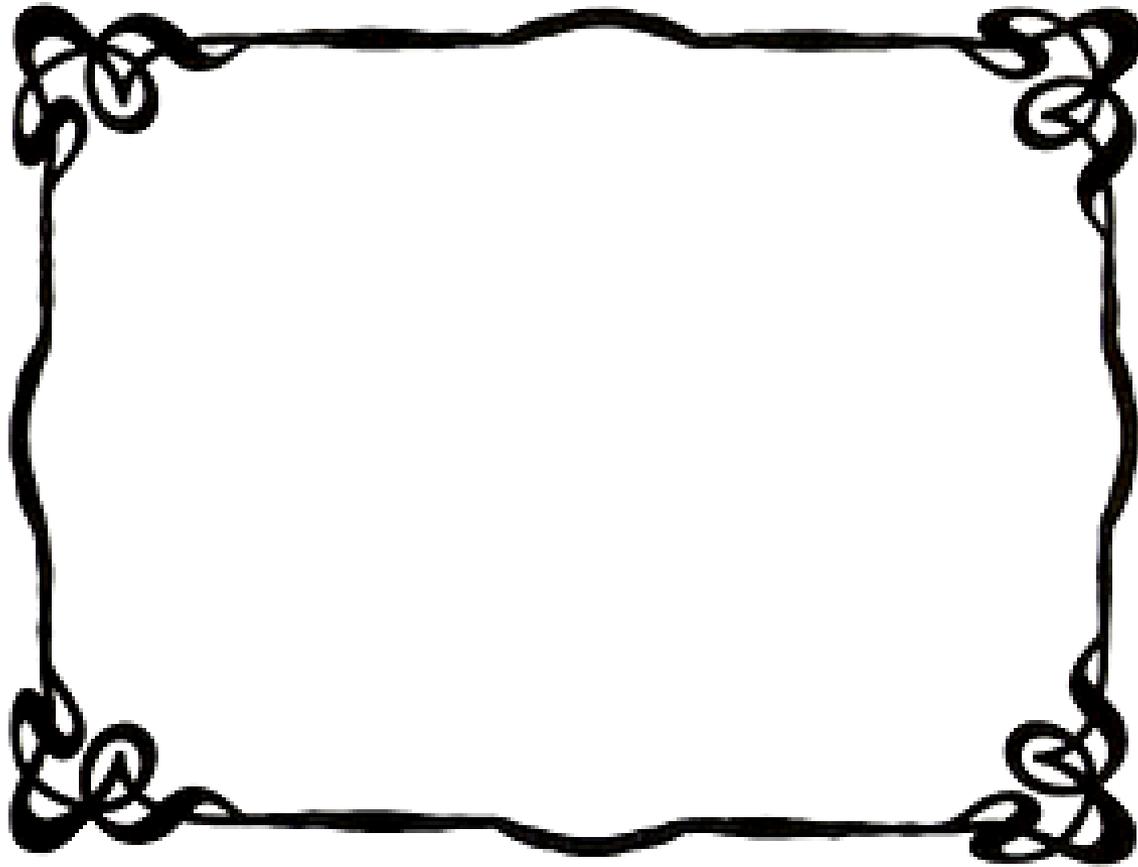
Che cosa ti ostacola?

Chi e che cosa sono importanti?

ESPERIENZA MENTALE



CONCLUSIONE



► Esercizio della foto dolce

PICCOLO DONO

*Il giorno fu pieno di lampi;
ma ora verranno le stelle,
le tacite stelle. Nei campi
c'è un breve gre gre di ranelle.
Le tremule foglie dei pioppi
trascorre una gioia leggiara.
Nel giorno, che lampi! che scoppi!
Che pace la sera!*

*Si devono aprire le stelle
nel cielo sì tenero e vivo.
Là, presso le allegre ranelle,
singhiozza monotono un rivo.
Di tutto quel cupo tumulto,
di tutta quell'aspra bufera,
non resta che un dolce singulto
nell'umida sera.*

*È, quella infinita tempesta,
finita in un rivo canoro.
Dei fulmini fragili restano
cirri di porpora e d'oro.*

*O stanco dolore, riposa!
La nube del giorno più nera
fu quella che vedo più rosa
nell'ultima sera.*

*Che voli di rondini intorno!
che gridi nell'aria serena!
La fame del povero giorno
prolunga la garrula cena.
La parte, sì piccola, i nidi
nel giorno non l'ebbero intera.
Né io... e che voli, che gridi,
mia limpida sera!*

*Don... Don... E mi dicono, Dormi!
mi cantano, Dormi! sussurrano,
Dormi! bisbigliano, Dormi!
là, voci di tenebra azzurra...
Mi sembrano canti di culla,
che fanno ch'io torni com'era...
sentivo mia madre... poi nulla...
sul far della sera.*

Pascoli, La mia sera





Good company warms hearts.