

Viaggio nella mente di Carlo[®]

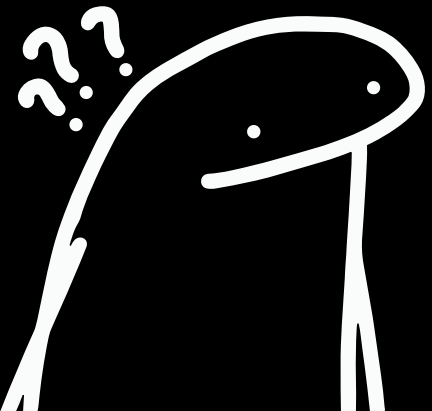


Alla scoperta delle emozioni



Conoscersi implica la capacità di identificare le emozioni che ci guidano: ogni nostra azione nella vita è motivata da una specifica emozione.

Riconoscere le emozioni è un compito tanto semplice quanto fondamentale per vivere in serenità e in armonia con noi stessi.



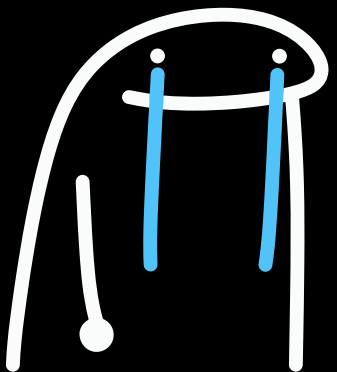
Sentimento fisico Sentimento profondo



Quando parliamo di sentimento, ci riferiamo alle sensazioni che emergono con l'insorgere delle emozioni.

Ad esempio, alcuni percepiscono la rabbia come una sensazione che proviene dalla pancia, mentre per altri la felicità si manifesta nel petto. Altri ancora avvertono la paura come un intenso calore.

Ognuno di noi è unico, e così sono le nostre reazioni alle emozioni. Riconoscere queste sensazioni ci consente di acquisire consapevolezza riguardo all'emozione che stiamo per vivere, facilitando così la sua gestione e il suo 'smaltimento'.



Viaggio nella mente di Carlo

È uno strumento ideato, sviluppato e brevettato per il riconoscimento delle emozioni.

Attraverso grafiche semplici e intuitive, comprensibili anche dai più giovani, potrai intraprendere un percorso di auto-conoscenza e sperimentazione.

Al termine di questo percorso, sarai in grado di gestire le tue emozioni, influenzando positivamente la tua vita, il tuo benessere e chi ti circonda.

