

# Ritrovare la felicità, sportelli di ascolto gratuiti di 45 minuti

Le limitazioni alla propria libertà, portano inevitabilmente ad un senso di irrequietezza e angoscia difficili, ma non impossibili da superare. Ritrovare la felicità è una meta raggiungibile attraverso la trasformazione delle emozioni negative e recuperando la forza necessaria per ripartire da sé stessi.

È questo l'obiettivo del progetto intitolato #Fortinsieme ideato dal Sandro Formica, professore presso la Florida International University, a Miami, Stati Uniti, titolare di cattedra in "Potere Personale e la Scienza della Felicità" e dal team di 12 professionisti della "Scienza del Sé", per 400 ore complessive.

"In questo momento di emergenza globale – spiega Annamaria Bitetto, counselor e componente pugliese del team #Fortinsieme – continua lo sportello di ascolto generativo con colloqui one-on-one gratuiti da 45 minuti, messi a disposizione di coloro i quali chiedono aiuto". Il programma molto ambizioso fornisce un supporto gratuito per contribuire a lenire ansia e panico scatenati dalla preoccupazione per l'attuale emergenza sanitaria. "Il metodo – continua Bitetto – è un modello di sviluppo centrato sull'essere e sull'auto-consapevolezza, a partire dai bisogni, valori, proposito, emozioni e immaginazione, ciascuno dei quali è validato scientificamente."

Si contribuisce dunque ad avviare un percorso legato alla coscienza degli avvenimenti e, soprattutto, ad arginare le fobie. "Lasciarsi sopraffare da paure e timori non consente di cogliere le opportunità che i momenti difficili offrono, anzi

genera chimica negativa che produce emozioni disfunzionali e indebolisce il sistema immunitario". Sulla base di questa realtà è possibile coltivare un po' di felicità in questo momento di emergenza evitando il continuo aggiornamento sulle notizie allarmanti, mantenendo la propria routine giornaliera per quanto possibile e nel rispetto delle ordinanze. Essere consapevoli delle proprie paure e acquisire la capacità di produrre chimica a supporto della propria salute e benessere, concentrarsi sui pensieri, emozioni e comportamenti positivi sono gli esercizi fondamentali per trasformare il momento negativo, in energia positiva. La felicità va intesa come muscolo e competenza da acquisire ed allenare, a partire da pratiche dello sviluppo di sé stessi.

Per iscriversi al corso gratuito è necessario prenotarsi entro il 10 aprile, inviando una mail a [selfscienceitalia@gmail.com](mailto:selfscienceitalia@gmail.com).