

La fatica



del benessere



Paradosso psico-sociale

Mai tanta
agiatazza

Mai tanto

Benessere- malessere una definizione



La percezione di sentirsi bene
Con se stessi
Dentro se stessi



Corollari +

- Senso di pace interiore
- Senso di appartenenza sociale
- Sentirsi sicuri ed al sicuro
- Sentimento di essere-avere valore
- Il sentire di farcela di fronte alle avversità, di saper affrontare la realtà, le cose
- Sentimento di compostezza
- Capacità di tolleranza delle sconfitte e frustrazioni



Corollari -

Assenza di sentimenti ostili intensi

- Risentimento
 - Rabbia
 - Invidia
 - Astio
 - Odio



Benessere come soddisfazione dei bisogni

La gerarchia dei bisogni

- Fisiologici
- Di sicurezza
- D' amore e d' affetto
- Di stima
- Di auto-realizzazione

La fatica di
preservare



il benessere



Gli assalti istintuali

- Pansensualismo
- Edonismo acritico
- Avidità/bramosia di
 - Cibo
 - Cose
 - Denaro
 - Sesso
 - Lusso



Volontà di potenza

- Orgoglio e ambizione smodata
- Sentimenti di trionfalismo onnipotente
- Arroganza e dominio sugli altri
- Gli intoccabili



La paura

Saper far fronte alla paura

Della vulnerabilità

- Della perdita di status
- Della novità – lo straniero - il cambiamento
- Dell'incertezza e dell'imprevedibile
 - Della morte



La perdita

È un dolore reale ma naturale
quindi elaborabile

Altrimenti è vissuta come

Umiliazione

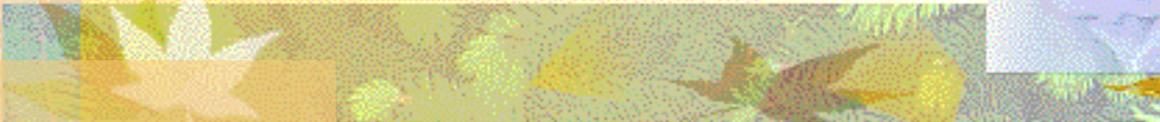
Mutilazione

Separazione irreparabile

La fatica di attivare



il benessere



Il limite

- Riconoscimento dei propri limiti
- Tolleranza dei propri limiti
- Apprezzamento e collaborazione con i propri limiti
- Solidarietà dei limiti
- Condividere i limiti



Il piacere di sapere

- Istinto epistemofilico
- Lo scoprire
- Crescere in sapere e grazia

- Nati non foste per vivere come bruti
ma per seguire virtute e conoscenza



La virtù

Che cos'è?



Sulle orme dei padri

- Onestà e lealtà
- Rispetto dell' altro
- Apprezzamento dell' altro
- Capacità di ascolto
- Empatia
- Capacità di sacrificio



Risorse personali

- Auto-ironia
- Ridere con/e di sé
- Senso dell'umorismo
- Capacità di divertirsi
- Sobrietà
- Il piacere del gusto
- Non attaccarsi alle cose

L'armonia che



si rinnova

