

Tre domande per fare chiarezza

Un piccolo esercizio per ascoltare meglio ciò che sta accadendo dentro di te.

01

Che cosa sto provando davvero?

Dai un nome a quello che senti, senza correggerlo subito. Anche una parola semplice può aprire uno spazio nuovo.

02

Di che cosa avrei bisogno adesso?

Prova a distinguere il bisogno dalla soluzione automatica. A volte serve tempo, una conversazione, un confine.

03

Qual è il passo più piccolo possibile?

Non devi risolvere tutto oggi. Cerca un gesto concreto e sostenibile che ti avvicini a ciò che conta.

Se una domanda resta aperta, non significa che stai sbagliando. Può essere il punto da cui iniziare un ascolto più attento.

Dalla chiarezza a un passo possibile

Se vuoi, puoi continuare questo lavoro con un contenuto o con una conversazione.

COLLOQUI DI COUNSELLING

Un tempo dedicato a mettere ordine, dare parole a ciò che stai vivendo e individuare possibilità concrete.

Bergamo e online

Prima chiamata conoscitiva gratuita di 30 minuti.

LIBRI E ASCOLTO

Stare bene con l'ascolto

Un libro per comprendere meglio le relazioni e il modo in cui ci ascoltiamo.

Le notti del serpente

Un romanzo breve ambientato a Bergamo nell'inverno del 2020.

PRENOTA O SCRIVIMI

Contatti

WhatsApp: +39 339 203 1903 · Email: ghisalbertialessandro@gmail.com

Prenotazioni: alessandroghisalberticounsellor.it · Libri: alessandroghisalberti.art

Il counselling non sostituisce psicoterapia, cure mediche o altri percorsi sanitari.