



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO PER L'AUTOSTIMA

# Quando tocca a me?



Mino Ceretti - Uomo allo specchio rotto

Serate in-formative sul tema dell'autostima e dei gruppi di auto mutuo aiuto

**il 18 ed il 24 MARZO 2015 alle ore 20:30**

relatore: dott. Pasquale Borsellino

Presso il consultorio familiare di Montebelluna (ospedale vecchio, primo piano)

Per informazioni scrivere a [gruppiama@ulssasolo.ven.it](mailto:gruppiama@ulssasolo.ven.it) o chiamare al n° 334 53 27 446

*Sentirsi inferiori agli altri, dare la colpa agli altri, subire la negazione dei propri desideri, non riuscire ad esprimere i propri sentimenti, non riuscire a dire no, dipendere dagli altri per accettarsi, sono solo alcuni aspetti che ci possono aiutare a capire se si soffre di bassa autostima.*

*Avere una bassa autostima può portare a sentirsi soli anche in mezzo agli altri, svalutati o non considerati abbastanza, ad infrangersi come un vetro.*



*L'autostima, essendo un atteggiamento che assumiamo verso noi stessi, è un aspetto che si può modificare; per riuscirci è importante ritagliare spazi per sé e un confronto con l'altro per ridurre le proprie paure ed incertezze e valorizzare le proprie risorse.*

Non bisogna aspettare di spezzarsi, di cadere, di affondare



**NON FARTI AFFONDARE DA TE STESSO!**