

A Roma, il 19 gennaio 2019 presso la Casa Internazionale delle Donne la Dott.ssa Elena Lupo terrà un seminario sull'Alta Sensibilità

Vi hanno mai detto che siete "troppo sensibili"? Siete particolarmente profondi ed emotivi? Notate ogni minimo dettaglio? Vi sentite spesso sovraccaricati? Questo avviene perché l'Alta sensibilità è una caratteristica

innata che vi rende più permeabili a tutto ciò che accade intorno, più attenti ai bisogni degli altri, più introspettivi ed intuitivi. Vivere da Altamente Sensibile significa vivere in modo particolarmente profondo, emotivo

ed empatico tutto ciò che ci accade e avere bisogno di strategie per non sentirsi schiacciati. Queste strategie riguardano ad esempio il rispettare di più i propri limiti, dire più spesso "no" alle richieste, alle aspettative, alle situazioni di stress. Riguardano in generale il riconoscere e rispettare di più i nostri bisogni, essere più assertivi nella comunicazione, fare ciò di cui abbiamo bisogno per alleggerirci.

Se siete Persone Altamente Sensibili vi potrebbe essere capitato di:

- *Accorgervi di percepire più "profondamente" e dettagliatamente degli altri*
- *Sentirvi più facilmente di altri sovraccaricati dalle situazioni, soprattutto di tipo emotivo*
- *Mettere voi stessi all'ultimo posto, ad esempio in famiglia o nel lavoro*
- *Essere molto attenti agli sguardi altrui e avere paura del loro giudizio*
- *Sentire un profondo bisogno di armonia, tempo e accoglienza nel rapporto con gli altri*
- *Essere di aiuto agli altri come confidenti*
- *Provare una forte empatia,*

per gli esseri umani e gli animali

L'incontro prevede una presentazione di questa caratteristica, in ambito teorico ma anche pratico nella vita quotidiana: i vantaggi, le difficoltà e le strategie sia nell'adulto che nel bambino. Con l'occasione la dott.ssa parlerà inoltre del suo libro "Il tesoro dei bambini sensibili" e di quello della dott.ssa Aron "Persone Altamente Sensibili" (Mondadori), con cui ha collaborato come supervisor di traduzione.

La dott.ssa Lupo è Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, dal 2014 ha avviato un progetto di diffusione degli studi sul tratto dell'Alta Sensibilità qui in Italia, dal 2016 è iscritta nella lista internazionale dei Terapeuti esperti di HSP e dal 2018 è la referente italiana ufficiale della dott.ssa Aron sul tratto Alta Sensibilità come Consulente HSP di Training Avanzato.

Nel 2017 ha pubblicato con la casa editrice Il Leone Verde, "Il tesoro dei bambini sensibili" (2017), nel libro la dottoressa descrive la pro-



D.SSA ELENA LUPO

pria esperienza professionale tra clinica, progetti nelle scuole e seminari, eventi in cui molti adulti, molti genitori, e molti bambini riconoscendosi in questa caratteristica sono riusciti a comprendere e gestire aspetti propri o del

proprio figlio in modo completamente nuovo. Si rivolge primariamente a genitori e operatori dell'infanzia, ma anche ad ogni Persona Altamente Sensibile, per riconoscersi e rivedere la propria storia secondo una nuova prospettiva.

Elena Lupo

Il tesoro dei bambini sensibili

CONOSCKERLO, GESTIRLO, VALORIZZARLO

Il bambino naturale



Il leone verde

ULTERIORI INFORMAZIONI:

info@personealtamentesensibili.it

www.personealtamentesensibili.it

Persone Altamente Sensibili - HSP Italia