



Giovedì 8 marzo 2012, ore 20⁰⁰

P. P.
6500 Bellinzona 1

Amare ciò che è Il Lavoro di Byron Katie

CONFERENZA

Quattro domande che possono cambiare la tua vita.
Con **Enzo Trifirò**

Il Lavoro di **Byron Katie** é uno strumento che ci consente di individuare e di interrogare tutti quei pensieri che causano stress. È un modo di ritrovare chiarezza, stabilità mentale ed emotiva e di armonizzare le relazioni.

Il Lavoro ci aiuta non solo ad affrontare le difficoltà della vita, ma ci fa anche scoprire la nostra naturale saggezza, incoraggiandoci a indagare la mente attraverso quattro domande molto semplici ma incredibilmente efficaci.

Enzo Trifirò svolge l'attività di docente e coach dal 1989 e ha tenuto seminari e corsi di formazione in diversi Paesi europei. Gestisce tramite il sito ufficiale di Byron Katie la corrispondenza in italiano e ha curato la revisione degli ultimi tre libri di Byron Katie pubblicati in lingua italiana.

www.wellbeingandcoaching.com

Seguirà un rinfresco



**Biblioteca cantonale
Bellinzona**

Viale Stefano Franscini 30a
CH-6501 Bellinzona