

L'associazione culturale [www.Paternita.info](http://www.Paternita.info) offre **sedute gratuite** di Life Coaching, orientamento esistenziale

**Sei depresso? demotivato? infelice?**  
**Soffri di stress, insicurezza e assenza di scopi?**  
**Hai problemi di coppia, genitoriali?**

# LifeCoach

Il servizio è offerto dal noto artista multimediale e scrittore Fabio Barzagli, life coach da oltre vent'anni.

*" Il mio aiuto in qualità di orientatore è rivolto a chi soffre di **problemi esistenziali**: infelicità, demotivazione, apatia, ansia, stress, umoralità, disistima, salute, dipendenze, radici e figure genitoriali, relazioni di coppia.*

*Per uscire da una crisi esistenziale ci vuole **tempo, impegno, tanta introspezione**, buona routine fondata su socializzazione, riposo adeguato, alimentazione sana, un po' di psicoterapia. Non è una passeggiata, non c'è la pillola magica, ma si può mettere un passo dopo l'altro, consolidarlo, e poi un altro passo ancora.*

*La depressione è semplicemente una forma di crisi esistenziale. Per risolverla bisogna andare alla radice di **una identità ancora non completamente formata, solida e matura.***

*Io adotto un approccio pratico e multidisciplinare: **neuroscienze, filosofia, antropologia, psicologia, legami famigliari, sonno, nutrizione e stile di vita**, per la ricostruzione di una identità solida ed altruistica mediante la comprensione di come funziona la mente.*

*La depressione, in definitiva, è una richiesta di aiuto che il corpo ci manda, una richiesta spesso inascoltata, per distrazione o carenza di strumenti culturali. Il corpo ci chiede una vera e propria **rivoluzione interiore..** per riportare la nostra vita su binari di sanità ed altruismo, una richiesta di cambiamento per evolvere ad una versione di noi stessi **diversa, più matura e felice.** "*



**I contatti per usufruire delle sedute telefoniche o in persona:**

**e-mail:** [bentornatopadre@gmail.com](mailto:bentornatopadre@gmail.com) **web:** <https://facebook.com/stopalladepressione> **whatsapp:** 347 5740974

il servizio è realizzato in cooperazione con la dottoressa e psicoterapeuta Valentina Ciavarra