

CENTRO CONGRESSI ARTEMIDE

Tutti a scuola di felicità con Traisci e i suoi sodali

— CASTEL SAN PIETRO —
TUTTI CERCANO la felicità come se si trattasse del Sacro Graal, ma la formula resta più ignota di quella della Coca Cola. Alcuni la inseguono nelle relazioni, altri nella carriera, altri ancora la trovano aiutando gli altri. Una cosa però è certa, e alcuni studi scientifici lo dimostrano: più ci si aspetta la felicità o si tenta di trovarla all'esterno, più ci si allontana da quella interiore. «La sensazione di felicità che meglio si ricorda è quella indipendente da fattori esterni, e che arriva magari dopo aver superato un esame particolarmente difficile, o dopo una malattia, o al termine di un impegno particolarmente gravoso, proprio quando ti volti indietro e ti rendi conto di quanta strada hai fatto, quante difficoltà ti sei lasciato alle spalle, solo con le tue forze», sostiene Terenzio Traisci, psicologo, formatore e ideatore dell'Ingegneria del Buon Umore. Imparare a essere felici senza dipendere dall'esterno è l'obiettivo del corso che si tiene da oggi a do-



Terenzio Traisci

menica al Centro Congressi Artemide, organizzato proprio da Traisci insieme a Spettacoli.pro, con la partecipazione di esperti, formatori e professionisti di svariati settori.

OGNUNO di loro condividerà uno strumento per la felicità, appreso in anni di esperienza sul campo. «Saranno tre giorni per comprendere come diventare felici

nella salute, al lavoro e nelle relazioni», spiega Traisci. Il primo giorno è dedicato alla salute mentale e fisica e prevede gli interventi di Traisci stesso, che si concentrerà sulla psicologia della felicità, dello scrittore e filologo Igor Sibaldi, e si concluderà con l'intervento di Luigi Maselli, neuroscienziato e presidente di Italian Lifestyle Medicine, che si focalizzerà su come lo stile di vita possa influire sulla nostra felicità, suggerendoci come muoverci, cosa scegliere per alimentarci, idratarci, terminando con una sessione pratica di Mindfulness. La seconda giornata sarà dedicata alla Felicità al lavoro e insieme a Salvo Ambrosi, personal trainer ed esperto di ginnastica funzionale, i partecipanti avranno l'opportunità di provare alcuni esercizi da fare prima e durante il lavoro, per aiutare il cervello a sviluppare le condizioni migliori. A seguire, con Stefano Versace, imprenditore e fondatore dell'omonima catena di gelaterie negli Stati Uniti, si affronteranno i temi del rapporto con il denaro e con la sua gestione.

