

**Propone ai propri Soci**

# **La Gratitude che Trasforma**

**Giovedì 19 febbraio 2026 - Ore 9.30**

## **Obiettivo dell'incontro**

Mostrare il potere reale della gratitudine nel migliorare l'umore, la salute emotiva e la qualità della vita.

## **Contenuti:**

- ★ Perché la gratitudine è una forza e non una semplice abitudine.
- ★ Effetti della gratitudine sul cervello e sulle emozioni.
- ★ Gratitude e memoria: "richiamare il bello".
- ★ Come coltivare gratitudine anche nei momenti difficili.
- ★ Tre modi semplici per rendere la gratitudine quotidiana.

## **Attività pratica Mini laboratorio:**

**"Il mio dono del giorno"**

→ ognuno individua un elemento, un ricordo o una presenza significativa di cui sentirsi grato.

**Durata: circa 2 ore**

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al 328 875 8100  
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18**