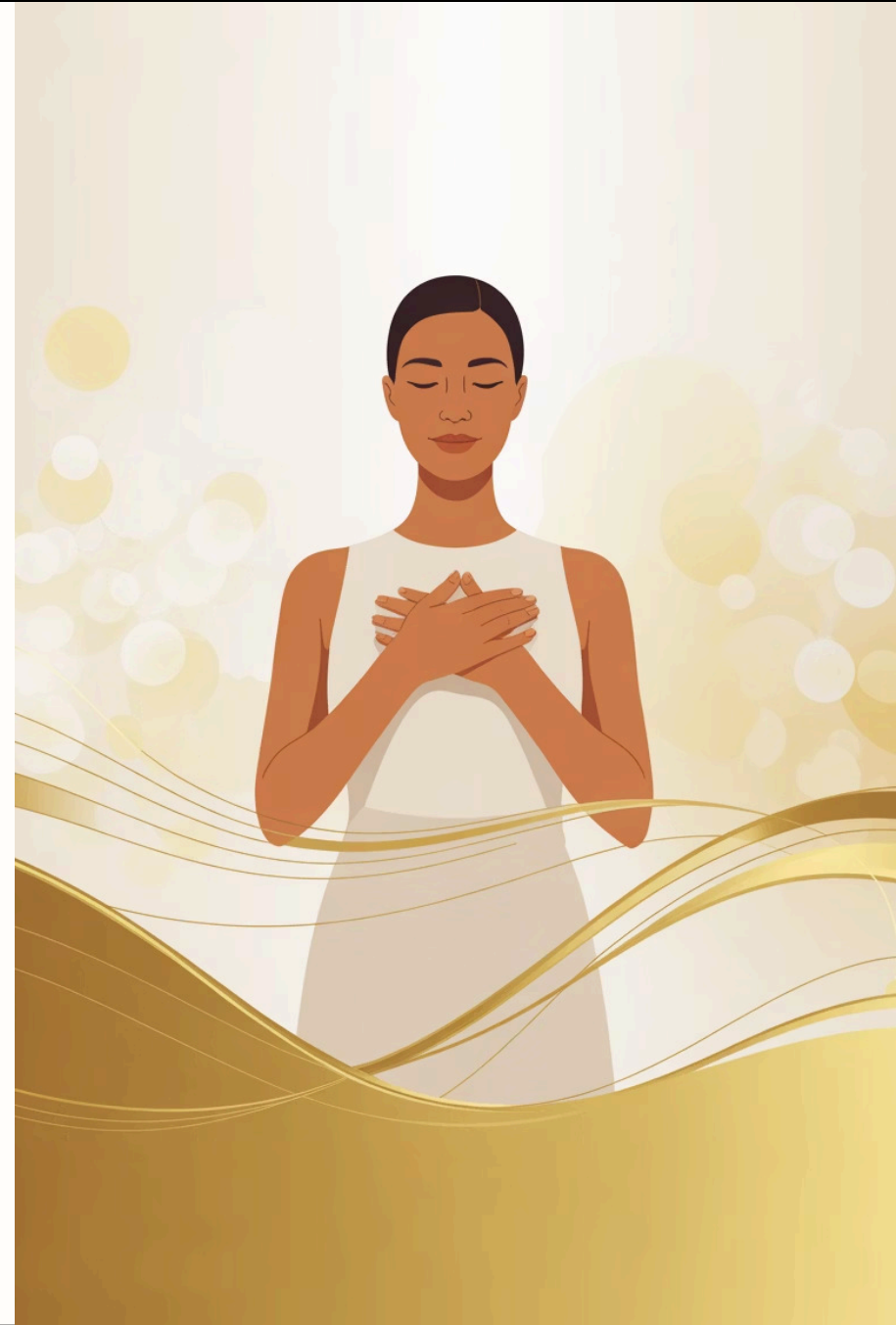




AMORE SANO

Un percorso per tornare a te

Non per imparare ad amare meglio qualcuno. Ma per tornare al tuo centro.





Quando in amore ti perdi

Donne e uomini sensibili, intelligenti, capaci... che però nelle relazioni si smarriscono.

Si adattano troppo. Temono di non essere abbastanza. Restano dove non stanno bene. Inseguono chi non li sceglie davvero.

📄 Il problema non è che non sappiamo amare. È che spesso amiamo **fuori dal nostro centro**.

La tossicità silenziosa

Non sempre è evidente. A volte è sottile.

Dubbi continui

Una voce interiore che non smette mai di interrogarti.

Senso di colpa

Ti senti responsabile di tutto, anche di ciò che non dipende da te.

Confusione

Non sai più cosa senti davvero, cosa vuoi, chi sei.

E lentamente inizi a vivere nello sguardo dell'altro, perdendo contatto con il tuo valore.

La mia storia

Anch'io sono passata da lì.

Ho creduto che il mio valore dipendesse dall'approvazione di qualcuno.
Mi sono persa nel bisogno di essere amata, vista, riconosciuta.

La sofferenza mi ha costretta a fermarmi.

Ed è lì che ho capito: **anche nel dolore può nascere una forza nuova.**



Cos'è davvero Amore Sano

Non è questo

Un corso per insegnarti ad amare meglio qualcuno.

È questo

Un percorso per tornare a te.

Perché l'amore sano non nasce dalla paura di perdere. Nasce dalla **libertà di scegliere**.

Il Cerchio dell'Amore®

Il metodo in 5 movimenti

1

RICONOSCERE

Comprendere schemi, attaccamento e
bisogni

2

RITORNARE

Ricostruire il tuo centro e il tuo valore

3

NUTRIRE

Integrare la parte fragile senza colpa

4

AFFERMARE

Mettere confini con dignità

5

SCEGLIERE

Costruire una relazione restando intera

Un movimento chiaro, progressivo, trasformativo.

Come è strutturato il percorso

5 moduli. Uno per ogni fase del Cerchio.



Spiegazioni chiare

Concetti accessibili, mai astratti.



Esercizi pratici

Strumenti concreti da usare subito.



Esempi clinici

Storie reali che ti aiutano a riconoscerti.



Momenti di riflessione

Spazio per ascoltarti davvero.

 Non è teoria. È **lavoro concreto su di te.**



Il tuo impegno

Questo percorso non va seguito di fretta.

Va abitato.

Fermati quando qualcosa ti tocca. Scrivi. Ascoltati davvero.

Tieni accanto carta e penna.

La trasformazione

Diventare perfetta non è l'obiettivo.

Diventare intera sì.

Intera quando ami

Senza perderti nell'altro, senza annullarti.

Intera quando qualcuno
si allontana

Senza crollare, senza inseguire.

Intera quando scegli di
restare o di andare via

Con consapevolezza, con dignità.

Cominciare a volerti bene

Significa scegliere tempo, attenzione e rispetto per te.

L'amore sano non inizia quando trovi qualcuno.

Inizia quando torni a te.

E da qui possiamo iniziare, insieme.

