




# MASTERCLASS GRATUITA

**“DA ESIGENTE AD AMATO/A”**

I primi passi per passare da persona che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

**Giovedì 23 Luglio 2026**

**ore 18.30 - 20.00**

 **On line**

**info@associazionevita.eu**

**338.33.73.858**

# Ti capita di:

- Fare tanto e chiederti perchè non basta mai?
- Cercare vicinanza, ma trovarti solo/a?
- Metterti in discussione e sentirti comunque “Troppo”?
- Portare tutto sulle spalle ma senza riconoscimento?
- Essere il punto di riferimento per tutti... ma non avere nessuno su cui appoggiarti?

Giovedì 23 Luglio 2026

ore 18.30 - 20.00

 On line

[info@associazionevita.eu](mailto:info@associazionevita.eu)

338.33.73.858

## MASTERCLASS GRATUITA

“DA ESIGENTE AD AMATO/A”


I primi passi per passare da personache non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

# Fa per te se:

- Non vuoi più accontentarti di relazioni dove non ti senti visto\*
- Sei stanco\* di dare tanto senza ricevere lo stesso
- Ti riconosci in quell\* che “regge tutto”... ma nessuno regge te
- Vuoi finalmente creare relazioni di fiducia, senza doverti sforzare

Giovedì 23 Luglio 2026

ore 18.30 - 20.00

 On line

[info@associazionevita.eu](mailto:info@associazionevita.eu)

338.33.73.858

## MASTERCLASS GRATUITA

“DA ESIGENTE AD AMATO/A”


I primi passi per passare da persona che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

# Non fa per Te se:

- Pensi che in fondo non si possa avere tutto e ti accontenti
- Continui a pensare che siano gli altri a dover cambiare
- Hai deciso di lasciare i tuoi sogni nel cassetto
- Apetti che tutto sia perfetto... prima di iniziare

Giovedì 23 Luglio 2026

ore 18.30 - 20.00

 On line

[info@associazionevita.eu](mailto:info@associazionevita.eu)

338.33.73.858

## MASTERCLASS GRATUITA

“DA ESIGENTE AD AMATO/A”


I primi passi per passare da persone che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

# Cosa ti porti a casa:

- Capirai perché ti trovi in questa dinamica e cosa la mantiene attiva
- Imparerai a dire ciò che senti senza sentirti in colpa
- Una mappa chiara e applicabile delle leve per sentirti finalmente vist\* e riconosciut\*

Giovedì 23 Luglio 2026

ore 18.30 - 20.00

 On line

[info@associazionevita.eu](mailto:info@associazionevita.eu)

338.33.73.858

## MASTERCLASS GRATUITA

“DA ESIGENTE AD AMATO/A”

I primi passi per passare da persona difficile che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere

**Fai un prima  
passo verso  
una vita in cui:**

- Ti guardi allo specchio e ti vedi sicuro\* di te, senza bisogno di dover dimostrare nulla
- Senti di avere il supporto che meriti: puoi delegare e condividere i tuoi dubbi
- Ti senti leggero\* : libero\* da controllo e perfezionismo
- Non ti preoccupi più di quello che devi dire: non senti il peso del giudizio

Giovedì 23 Luglio 2026

ore 18.30 - 20.00

 On line

[info@associazionevita.eu](mailto:info@associazionevita.eu)

338.33.73.858

## MASTERCLASS GRATUITA

“DA ESIGENTE AD AMATO/A”

I primi passi per passare da persona difficile che non si sente capita, vista e riconosciuta in coppia o dai colleghi, a sapere creare connessioni profonde con gli altri ritrovando energia e gioia di vivere