



Comprendere e gestire la vergogna e l'imbarazzo

È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato. La vergogna e l'imbarazzo sono emozioni che si vivono in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

Questa è una guida per comprendere e gestire la vergogna e l'imbarazzo. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

È Smetti di guardare gli altri come avversari sempre pronti a criticarti e giudicarti. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

È Non cercare la perfezione. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

È Da a te stesso per primo l'amore che vorresti da parte degli altri. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

È Allenati a fare ciò che ti spaventa. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

È Renditi conto che l'imbarazzo si crea interamente nella tua mente. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

Questa è una guida per comprendere e gestire la vergogna e l'imbarazzo. È un'emozione che si vive in momenti di difficoltà, quando si sente di non essere all'altezza delle situazioni. È un sentimento che può essere gestito e superato.

Sostieni Parkinson Italia ONLUS

Perché tutti abbiano accesso alle cure (oggi non è così!)

