

PICCOLO MANUALE
per la

RESILIENZA RELAZIONALE

di Lolita **Guliman**
e Alessandro **Contaldo**



**COME STARE BENE
CON SÈ E CON GLI ALTRI
IN DIECI MOSSE**

IL DOLCE DEL BENESSERE

PER PREPARARE QUESTO DOLCE BI-
SOGNA SEGUIRE **5 SEMPLICI PASSI.**
MESCOLARE BENE:

200gr. di “ *Consapevolezza
di sè e degli altri* ”



100gr. di “ *Razionalità lucida
e condivisa* ”



300gr. di “ *Emotività espressa
liberamente* ”



150gr. di “ *Azioni sensate* ”

**INFORNARE IL TUTTO
IN UN “CONTESTO SENSIBILE
E ACCOGLIENTE”**

PER CIRCA 90 ANNI
A TEMPERATURA VARIABILE.

1

**SO DI NON
SAPERE
→ TUTTO ←**

*“Darsi tempo perchè le risposte giuste
arrivano al momento giusto”*



2

.....

SO SCEGLIERE
→ **BENE** ←
LE MIE COMPAGNIE

.....

*“Circondati di supporters che ti calmano
e non ti frustrano”*

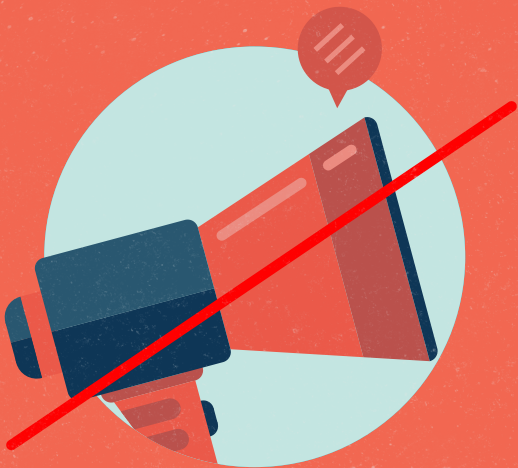


3

SONO DISPOSTO
→ **A STARE** ←
IN SILENZIO

*“Ascolta e non solo,
usa le orecchie.”*

8



.....

→ **ACCETTO** ←

ME STESSO

E GLI ALTRI

.....

*“Esplora le diverse emozioni
e fidati di te”*



5

→ **SVILUPPO** ←

L'EMPATIA

QUANDO POSSO

*“ Mi sincronizzo con i bisogni
dell'altro velocemente”*



6

.....

CONOSCO
→ **BENE** ←
ME STESSO

.....

*“So chi sono
e quali sono i miei confini”*







7

SO PRENDERMI CURA DI ME E DI CHI AMO IN 1000 MODI DIVERSI

*“Ho un vivere ricco di azioni
di CURA per ME e per gli altri
intorno a me”*

8

PRENDO SEMPRE IN CONSIDERAZIONE DIVERSE POSSIBILITÀ

*“Ho una visione realistica
sulla situazione presente”*







.....

**COSTRUISCO
UNA SQUADRA
INTORNO A ME**

.....

*“Se sono in gruppo rifletto meglio su cose
che non vedo quando sono troppo immerso”*



10

**SO EVADERE
CON LA TESTA**

“Non pensare, scrivi”







TI SENTI SOLO?

**SCEGLI SEMPRE
LE PERSONE SBAGLIATE?**

**SEI STATO LASCIATO
E NON SAI PERCHÈ?**

**Questo libricino ti da la ricetta giusta
per diventare una persona resiliente
con sè stesso e nelle relazioni disfunzionali**

Lolita Guliman è una psicologa e
psicoterapeuta e insegna
alla “Sapienza”, quando serve..



Alessandro Contaldo è un militare
ed è famoso per le sue fotografie
e illustrazioni che producono
emozioni forti.

visita il sito
www.guliman.it

Produzione
Damiano Ricci
Design
Sara Foriglio