

# TABLE OF CONTENTS

<b>Agende</b> .....	2
Agenda settimanale della Mindfulness 2024 - di Rosanna Poluzzi .....	2
Agenda settimanale della psicologia sistemico-relazionale 2024 .....	4
Paola Guazzotti, Maria Federica Oddera, Agenda dei proverbi 2023 - Copertina flessibile, .....	6
Istituto di Terapia Familiare di Bologna, Agenda del terapeuta familiare 2023 - Copertina flessibile, .....	7

# AGENDE

## Agenda settimanale della mindfulness 2024

di  
Rosanna Poluzzi



in riga-ψ  
edizioni

Agenda settimanale  
della mindfulness  
2024



Settimana	Pratica	Tematica
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

## AGENDA SETTIMANALE DELLA MINDFULNESS 2024 - DI ROSANNA POLUZZI

Cos'è la Mindfulness?

Si potrebbe rispondere a questa domanda con un trattato, ma qui scegliamo poche parole, che verranno declinate meglio nelle pagine dell'agenda.

La meditazione di consapevolezza - in inglese mindfulness - ci accompagna ad abbracciare tutti gli stati mentali, emotivi e sensoriali, senza preferenze e giudizi.

Perché incontrarla? A cosa serve?

Nel senso letterale della parola, a niente. Non ci sono conquiste in vista, non c'è nulla da fare... proprio questo è il fulcro: solo stare. Stare qualche momento della giornata in contatto con se stessi, con il momento presente, vivere quello che la vita offre momento dopo momento, nel bene e nel male, cercando di imparare ad astenersi dal "lottare contro i mulini a vento".

Queste attitudini che coltiviamo nei nostri confronti sono preziose anche per avere una vita relazionale più autentica e chiara: allenandoci ad ascoltare noi stessi diventeremo più capaci di ascoltare in maniera attiva e rispettosa anche gli altri; giudicando meno noi stessi impareremo ad astenerci dal giudicare gli altri. E così si potranno scoprire tante altre qualità che non sappiamo di possedere, ma che sono lì, in tutti noi, in attesa di palesarsi ed evolversi.

Potremmo dire che praticare la mindfulness vuol dire non sprecare la vita, ma incontrarla e viverla istante dopo istante, con gratitudine e gentilezza verso noi stessi e verso tutti gli esseri.

All'inizio di ogni mese è riportata una pratica completa, mentre ad ogni giorno è dedicata una frase di richiamo al tema affrontato.

Sono state riportate pratiche cosiddette "formali" che si eseguono in momenti e luoghi dedicati, e pratiche "informali" che si possono esperire in ogni momento della giornata, durante la propria quotidianità.

Se si mettono insieme tutte le pratiche contenute nei dodici mesi, si può costruire un piccolo vademecum attraverso il quale approcciarsi ai principi basilari della mindfulness.

**Rosanna Poluzzi**, psicologa specializzata in Psicoterapia sistemico-relazionale e familiare presso l'Istituto di Terapia Fa-miliare di Bologna (ITFB) e in Pedagogia Psicanalitica presso il C.I.Ps.Ps.I.A. Terapeuta EMDR, formata all'uso dell'ipnosi eriksoniana, Negli ultimi anni ha approfondito l'uso della Mindfulness per il trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore. Counselor professionista per l'infanzia e l'adolescenza e counselor formatore, è iscritta al C.N.C.P.

9788893644136 • Agenda della mindfulness • 24/11/2022 • 13 x 2.24 x 17.81 cm • 387 pagine

[Leggi di più](#)

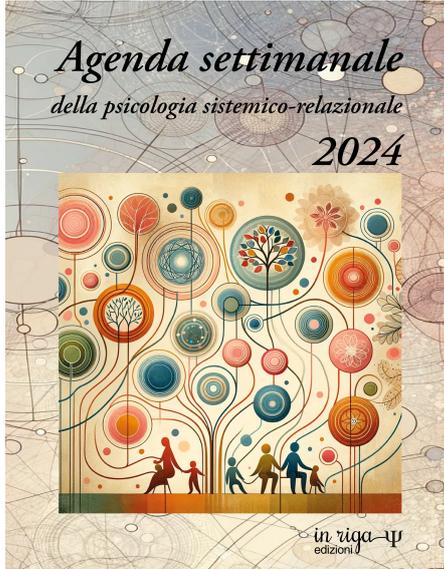
**SKU:** B0CQ2TRGV3

**Prezzo:** 15,00 €

**Azione:** N / A

**Collana:** [Agende](#)





08.00	09.00	10.00	11.00
12.00	13.00	14.00	15.00
16.00	17.00	18.00	19.00
In serata	In serata	In serata	In serata

# AGENDA SETTIMANALE DELLA PSICOLOGIA SISTEMICO-RELAZIONALE 2024

Lunedì 1 gennaio 2024				Martedì 2 gennaio 2024				Mercoledì 3 gennaio 2024				Giovedì 4 gennaio 2024				Venerdì 5 gennaio 2024				Sabato 6 gennaio 2024				Domenica 7 gennaio 2024				1ª settimana							
8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00	8.00	9.00	10.00	11.00
12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00	12.00	13.00	14.00	15.00
16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00	16.00	17.00	18.00	19.00
In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata	In serata

Una competenza imprescindibile del terapeuta familiare è quella di esplorare i funzionamenti relazionali dell'individuo e della famiglia; conoscere i loro contesti storici e culturali, tramandati attraverso le generazioni, nonché gli stili relazionali per regolare intimità e distanza, la trasformazione del dolore e dei legami ed accrescere resilienza. Il pensiero sistemico-relazionale pone prioritariamente al centro dell'osservazione la contestualizzazione degli eventi in correlazioni triadiche. È nella dimensione triadica che si comprende meglio la storia e l'evoluzione dell'individuo.

Possiamo affermare con Cesare Albasi (2007) che non c'è senso né capacità esplicativa senza storia, senza uno sguardo diacronico, cioè uno sguardo che colleghi i disagi, le sofferenze, i comportamenti disturbanti dentro una dimensione temporale e culturale. Il paradosso costitutivo della nostra vita psichica è il nostro essere individui separati e al contempo essere la nostra passata e presente relazionalità. La mente costruisce relazionalmente le regole del suo funzionamento durante lo sviluppo nella qualità delle cure parentali. Struttura, Processo e Contesto Relazionale sono concetti presenti attualmente in tutta la riflessione nel campo clinico della psicopatologia. La relazione pertanto, intesa come dimensione interattiva reale e al contempo dimensione simbolica valoriale, va pensata come l'interfaccia tra mondo intrapsichico e modo interpersonale. I presupposti epistemologici, tuttora validi, dell'orientamento sistemico-relazionale sono compatibili con i presupposti epistemologici delle principali teorie della psicotraumatologia internazionale, della formazione del sé dell'individuo, le principali riflessioni delle neuroscienze, e delle più significative teorie sull'intersoggettività. Alcuni concetti fondamentali come quello di "sistema" e di "contesto" sono oggi un patrimonio condiviso da tutte le discipline umanistiche e scientifiche.

L'epistemologia sistemico-relazionale, fin dalle sue origini, ha segnato un cambiamento significativo nel modo di concepire il disturbo mentale, il modo di pensare le traiettorie evolutive dell'uomo nelle sue fasi di individuazione-separazione, e le diverse tappe del ciclo vitale dell'individuo e della famiglia, in tensione dinamica tra bisogni di protezione e sollecitazione all'esplorazione. Negli ultimi vent'anni,

l'orientamento sistemico-relazionale ha recuperato e integrato nel ragionamento nella teoria e nella pratica clinica la storia trigerazionale, la dimensione culturale e la dimensione semantica, l'attenzione ai funzionamenti della mente e delle memorie implicite. L'orientamento sistemico-relazionale assume la funzione di una cornice epistemologica all'interno della quale la realtà viene pensata come articolazione di diversi livelli tra loro interconnessi. Il Terapeuta Familiare sistemico-relazionale ha come metodologia la costruzione di nessi relazionali, consentendo di dar forma a mappe concettuali complesse ma comprensibili che sottendono il ragionamento clinico, in fase di ipotizzazione diagnostica, di costruzione di alleanza diagnostica e alleanza terapeutica, e nella costruzione di una cornice di protezione che vede nella rete dei servizi socio-sanitari e nel lavoro di équipe l'aspetto imprescindibile della cura.

Con questa agenda dedicata al terapeuta familiare rinnoviamo la memoria di riflessioni e stimoli utili con l'augurio di una buona crescita in una professione dove l'etica dei legami abbraccia in maniera imprescindibile l'etica della cura.

Nella nuova agenda 2024, per ogni settimana abbiamo chiesto ai sistemi di intelligenza artificiale di creare un disegno direttamente ispirato ad una delle frasi inserite nella settimana. L'intento non è decorativo né si desidera sostituire la creatività umana. Volevo che con questo spunto fossimo tutti invitati a riflettere a una componente che sempre più sarà presente nell'immaginario e nella vita umana. I risultati sono spesso sorprendenti. A voi dire perché. Per parte mia non ho soluzioni: solo lo stupore per ciò che la mente umana è in grado di creare, nel bene e nel male.

Tullia Toscani, Bologna, 23 novembre 2023

B0CP41V5JT • Agenda settimanale della psicologia sistemico-relazionale 2024 • 26/11/2023 • 20.96 x 0.76 x 27.94 cm • 133 pagine

[Leggi di più](#)

**SKU:** B0CP41V5JT

**Prezzo:** 15,00 €

**Azione:** N / A

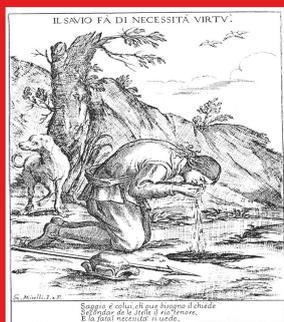
**Collane:** [Agende](#), [Novità](#)



Paola Guazzotti e Maria Federica Oddera

**Agenda dei proverbi**

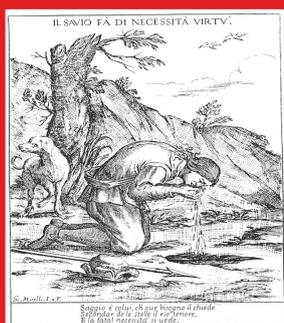
Un proverbio al giorno tratto dal  
GRANDE DIZIONARIO DEI PROVERBI ITALIANI  
di Paola Guazzotti  
e Maria Federica Oddera

**2023**in riga  
edizioni

Paola Guazzotti e Maria Federica Oddera

**Agenda dei proverbi**

Un proverbio al giorno tratto dal  
GRANDE DIZIONARIO DEI PROVERBI ITALIANI  
di Paola Guazzotti  
e Maria Federica Oddera

**2023**in riga  
edizioni

## PAOLA GUAZZOTTI, MARIA FEDERICA ODDERA, AGENDA DEI PROVERBI 2023 - COPERTINA FLESSIBILE,

Questa agenda contiene 365 proverbi tra i più belli riportati nel Grande dizionario dei proverbi italiani, e tra i più adatti ai vari momenti del mese o dell'anno e alle festività, insieme a qualche proverbio di carattere più generale.

Ogni proverbio è accompagnato dalla sua spiegazione, dando modo al lettore di imparare un proverbio nuovo al giorno. Nel calendario sono inoltre riportate i santi e le festività legate alla giornata, le fasi lunari, e i segni zodiacali.

Arricchiscono infine il calendario le antiche illustrazioni didascaliche del Mitelli di alcuni proverbi.

B0BQY2PZF3 • Agenda dei proverbi • 12/12/2022 • 13.97 x 2.69 x 21.59 cm • 385 pagine

[Leggi di più](#)

**SKU:** 9788893644075

**Prezzo:** 0,00 €

**Azione:** Esaurito

**Collane:** [Agende](#), [Titoli Fuori Catalogo](#)





## ISTITUTO DI TERAPIA FAMILIARE DI BOLOGNA, AGENDA DEL TERAPEUTA FAMILIARE 2023 - COPERTINA FLESSIBILE,

Questa agenda accompagna ogni giorno dell'anno con una citazione tra le più significative nel campo della terapia familiare.

È nella contestualizzazione triadica che prende forma una narrazione storica ricca di senso. La relazione è pertanto intesa come dimensione interattiva reale e al contempo dimensione simbolica valoriale e può essere pensata come "interfaccia" tra la dimensione interpersonale e la dimensione intrapsichica dell'esperienza.

A cura dell'Istituto di Terapia Familiare di Bologna  
<https://www.itfb.it/>

[Leggi di più](#)

**SKU:** B0BS8TN79B

**Prezzo:** 20,00 €

**Azione:** N / A

**Collane:** [Agende](#), [Titoli Fuori Catalogo](#)





# INDEX

## A

Agenda settimanale della Mindfulness  
2024 - di Rosanna Poluzzi 1

Agenda settimanale della psicologia  
sistemico-relazionale 2024 3

## I

Istituto di Terapia Familiare di Bologna,  
Agenda del terapeuta familiare 2023  
- Copertina flessibile, 6

## P

Paola Guazzotti, Maria Federica  
Oddera, Agenda dei proverbi 2023 -  
Copertina flessibile, 5