
Verso l'interezza

Autore: Elisabeth Ohlbock

Emozioni e sentimenti si attivano in noi in modo spontaneo e non vanno trascurati ma presi in rilievo in modo da poterli elaborare ed esprimere secondo i valori che guidano la nostra vita. L'odierna neuroscienza ci offre elementi importanti per saperli interpretare e quindi gestire. Imparare a farlo è fondamentale per il benessere nostro e degli altri. L'autrice di questo contributo vive in una comunità dei Focolari a Welwyn Garden City (Regno Unito) e ha recentemente completato la sua tesi di laurea magistrale sul tema dell'autoregolazione emotiva. Attualmente lavora e studia a Londra.