



Fondazione Università Popolare di Torino  
Anno Accademico 2023/2024

# SII PROTAGONISTA DELLA TUA VITA

24 tesi per vivere consapevolmente  
*corso online*

Docente: Prof. Sergio MOTTA

**Mercoledì 21.00 – 22.30**

Il corso affronterà alcuni temi quotidiani, anche mediante un confronto docente/discenti, analizzando come sia possibile apportare cambiamenti migliorativi alla propria vita.

PRIMO SEMESTRE	SECONDO SEMESTRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Attenzione ai social networks</li><li>• Cammina con le tue gambe</li><li>• Coltiva l'amicizia</li><li>• Continua a studiare</li><li>• Di quello che pensi</li><li>• Dipendenze patologiche</li><li>• Domanda senza timore</li><li>• Fai solo ciò che ti rende felice</li><li>• Governa le emozioni</li><li>• Identifica e distingui lo stress</li><li>• I ladri di tempo</li><li>• I vampiri energetici</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Impara ad ascoltare il tuo corpo</li><li>• Leggi che ti fa bene</li><li>• Mantieni l'indipendenza economica</li><li>• Non essere schiavo della moda</li><li>• Non puoi piacere a tutti</li><li>• Pensa alla salute</li><li>• Presta attenzione a ciò che firmi</li><li>• Identifica e distingui lo stress</li><li>• Riconosci una relazione tossica</li><li>• Salvaguarda la privacy</li><li>• Sesso e volentieri</li><li>• Sii te stesso perché sei unico</li></ul>

Verranno organizzate visite a musei, conferenze, incontri con psicologi, medici e sociologi.  
Gli iscritti al corso avranno accesso privilegiato alle iniziative di Harimon APS per tutta la durata del corso.

**Testo consigliato:**

Sergio Motta, *“Ventiquattro sfumature di vita”*, Torino 2022  
(per acquistare il libro contattare telefonicamente il docente al 338.8047478 - costo 16,50 euro)