



# LAURA BONGIORNO

Mi è sempre piaciuto ascoltare le persone e le loro storie. Il mio curriculum è molto lungo, ho studiato tanto, ma non è questo che ha fatto di me quella che sono: per aiutare gli altri bisogna innanzitutto imparare ad **amare** e **ascoltare sé stessi**.

Il mio mestiere è diventato **la mia salvezza**: ho imparato a volermi bene e a trattarmi con rispetto. Ho seguito tanti maestri, da ognuno ho imparato qualcosa e sono grata a tutti, ma non riesco a riconoscermi seguace di nessuno. So d'avere un'anima inquieta e tutto sommato mi piace così.

Ho cambiato lavoro tante volte incontrando molte difficoltà e ricominciando ogni volta daccapo, passando da dog-sitter a ricercatrice, da segretaria a docente universitaria... ogni esperienza è stata preziosa e sono grata a ogni singolo errore che mi ha permesso di arrivare fin qui. Per questo il mio motto è **"si può sempre rinascere"**.

Sono **psicologa, counselor** e **psicoterapeuta**. Istruttrice di protocolli mindfulness-based e terapeuta in Compassion Focused Therapy. Ho una formazione specifica su **dipendenza affettiva**, PsicoNeuroEndocrinolImmunologia, Psicologia degli Enneatipi e Psicoludia. Sono esperta in psicologia oncologica e in tecniche di gestione dello stress e per diverso tempo mi sono occupata di formazione in ambito pubblico e privato lavorando in numerose città italiane.

Quando è nata mia figlia ho dovuto ricominciare ancora una volta: cambiando casa, lavoro e città. So cosa significa rimboccarsi le maniche e andare avanti e so come aiutare le persone a ritrovare la serenità con se stesse e con le persone che amano.

Nel 2018 insieme alle fantastiche Giusy e Letizia ho fondato **Mindful Sicilia**. Insieme cerchiamo di promuovere una cultura della consapevolezza accessibile a tutti. Cerco di includere nel mio lavoro quello che so e quello che sono, con una buona dose di ironia e leggerezza.