



CRIF è un quotidiano on-line di informazione.

Tutte le notizie e le recensioni su libri, cinema, spettacolo, eventi e sport!

E se vuoi inviare il tuo articolo registrati cliccando su Login e inviaci il tuo scritto!

→ Menu Principale

- ▶ Home
- ▶ Contattaci
- ▶ Login

→ notizie

- ▶ Cinema
- ▶ Cronaca
- ▶ Eventi
- ▶ Libri
- ▶ Musica
- ▶ Sport

→ recensioni

- ▶ Cinema
- ▶ Libri

→ Cerca

La ricerca della felicità



Scritto da Debora Montanari

Giovedì 18 Novembre 2010 08:47

Basta un libro per trovarla? No. Ma ci vuole un libro per capire dove cercarla. "MI MERITO IL MEGLIO fai pace con te stesso e scegli di essere felice" di Lucia Giovannini Edizioni Sperling & Kupfer.

di Debora Montanari

Il libro, a dirla tutta, è solo il tramite tra voi lettori e l'Autrice, membro dell'American Psychological Association. Questo è solo l'inizio del suo curriculum che prevede sì un Bachelor in Psico-Antropologia e un Doctorate in Psychology e Counselling, ma prevede anche esperienze spirituali in luoghi sperduti, tra sciamani e in tribù dove non è lo studio come noi lo conosciamo a farla da padrone, ma un'antica conoscenza che insegna all'essere umano a trovare se stesso e quindi la Felicità.

Ci troviamo di fronte ad una Autrice che ha fatto dei suoi studi le fondamenta sulle quali ha costruito, con esperienze a dir poco alternative - e che potete scoprire in questo libro -, una visione dell'essere e dell'esistere a trecentosessanta gradi, con una splendida apertura mentale a tutto ciò che è la vita fuori e soprattutto dentro di noi. Ed è chiaro, grazie a quello che scrive Lucia Giovannini, che la vita non può essere ridotta ai soli confini psicologici, la vita è molto di più e di conseguenza anche l'essere umano è molto di più. Lucia non si rivolge solo alla nostra mente, ma anche alla nostra anima - o spirito - che, alla fine, è la parte più importante di noi esseri umani.

La ricerca della Felicità è quindi la ricerca di qualcosa di perduto o nascosto che nulla ha a che vedere con le cose materiali: in effetti, altro non è che il cercare e ritrovare se stessi. A questo proposito cito volentieri un passaggio del libro: "Occorre capire che «avere» non produce «essere». È esattamente il contrario."

La Felicità che intende Lucia Giovannini è quella con la F maiuscola, non è il senso di euforia, passeggero in quanto emozione superficiale, ma qualcosa di più profondo, una serenità interiore che scavalca l'emozione perché più intensa, più radicata e più nostra. Una serenità che ci aiuta ad essere al meglio, attenzione però: essere "al meglio" non significa essere migliori degli altri ma... e qui cito ancora dal libro: "...la migliore versione di voi stessi".

Ecco una panoramica degli argomenti:

- la prima parte del libro è dedicata ai condizionamenti sociali e culturali che appartengono alla nostra ombra e possono divenire ostacoli invalicabili;
- la seconda parte alla conoscenza della psiche umana, ai meccanismi che muovono i nostri pensieri;
- la terza parte è dedicata al rapporto con gli altri;
- nella quarta e ultima parte l'Autrice insegna i passi necessari per muoversi sul sentiero della Felicità.

Avrete capito che "Mi Merito il Meglio" è un libro più che interessante: coinvolge perché riguarda tutti noi, è una guida di vita e allo stesso tempo una fonte d'ispirazione per migliorarsi.

Consiglio a chi fosse interessato all'argomento, a chi fosse anche solo curioso o a chi davvero stesse cercando una guida per migliorare se stesso e la propria vita, di leggere "Mi Merito il Meglio" e di integrarlo con un'altra indovinata lettura sull'argomento del "far pace con se stessi" e trovare una spinta verso la serenità:

"THE SHADOW EFFECT il potere del nostro lato oscuro" di Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson Edizioni Sperling & Kupfer Una guida - scritta da tre maestri spirituali - che ci porta un messaggio molto forte: il nostro lato oscuro esiste ed è inutile combatterlo, meglio usarlo per influenzare al meglio la nostra vita. Come? Disinnescando la sua negatività.

Un incredibile cammino sui sentieri della nostra ombra dentro il nostro essere alla ricerca, anche qui, di noi stessi perché noi stessi siamo la chiave per accedere ad una vita serena e appagante.

Il famoso Lato Oscuro non appartiene solo agli Jedi di George Lucas ma a tutti gli esseri umani che, proprio come gli Jedi, possono controllarlo. Il libro spiega come, specificando la cosa più importante: il lato oscuro non si può né combattere né eliminare, fa parte di noi, ma si può domare e utilizzare a proprio vantaggio. Vi assicuro che scoprire come arrivare a incontrare e controllare la nostra parte buia è un'avventura. Un viaggio nell'Ombra leggendo un libro... illuminante!

INFO: <http://mimeritoilmeglio.me/>

<http://www.theshadoweffect.com>

The Shadow Effect, il video: http://www.youtube.com/watch?v=jbvnyrsL_CE

Debora Montanari

Ultimo aggiornamento Mercoledì 24 Novembre 2010 16:24