



IO DONNA **scopro**

guarda ascolto assapora sfiora cambio **IO scopro** sceglie
ATTUALITÀ PERSONAGGI PIACERI MODA BELLEZZA SCIENZE AGENDA

Il segreto per essere felici. Sul posto di lavoro

Nel libro *Mi merito il meglio* di Lucia Giovannini, 40 strategie per scoprire i nostri talenti

di Nicoletta Pennati 18 Novembre 2010



In media dedichiamo 8 ore al giorno al lavoro, che vuol dire 40 ore alla settimana, 1760 all'anno e circa 62 mila della nostra vita. Un bel po' di tempo quindi. Soprattutto se quello che facciamo non ci piace. La soluzione? «In realtà le scelte possibili sono due: o fate della vostra passione il vostro lavoro o trovate passione in ciò che fate» spiega Lucia Giovannini, membro dell'American Psychological Association e autrice di *Mi merito il Meglio* (Sperling & Kupfer editori). «Questo farà un'enorme differenza nella qualità della vostra vita: quando si ama quello che si fa non sembra nemmeno di lavorare e occuparsi di quelle cose dà piacere».

Il primo passo da fare è **capire cosa ci fa sentire più vivi**, cosa ci cattura il cuore, cosa faremmo anche se non ci pagassero. Trovare la nostra passione ci porta a scoprire i nostri talenti e le nostre predisposizioni. Non sempre è facile, anzi. Tutti possiamo essere felici, ma la passione deve essere allenata, sviluppata, coltivata. Lucia Giovannini, nel suo libro, non propone formule magiche, ma tanti esercizi efficaci per essere felici nelle attività che svolgiamo. Lei, e decine di allievi dei suoi corsi, con l'associazione [BlessYou](#) ci sono riusciti.

SILVIAN HEACH
CHRISTMAS STYLE
 Cerca lo store più vicino:
scegli 3 capi
 e scopri i regali per te!

IN DIRETTA DA **CORRIERE DELLA SERA** 

SPECIALE
 Effetto crisi, crollano le nascite In un anno mille bimbi in meno

SALUTE
 Dubbi in Italia sulle protesi al seno francesi

ATTUALITÀ
 Concorso dubbio, petizione online E al rettore vengono gli scrupoli

LEIWEB CONSIGLIA

