

Il Primo Passo Per Cambiare La Tua Vita Torna A Studiare Non Mai Troppo Tardi

La filosofia, per promuovere oggi una vita buona, deve recuperare la sua antica vocazione alla cura. Diversamente da altri approcci alla salute, sviluppati in ambito medico e sanitario, la “terapia dell’esistenza”, che una filosofia rinnovata offre all’uomo contemporaneo, consiste in una cura costante e consapevole della propria presenza al mondo. Nel registrare con inquietudine i mutamenti epocali che la globalizzazione economica sta innescando sul piano psichico e relazionale, la vocazione terapeutica della filosofia si pone al crocevia tra critica radicale dell’esistente e trascendenza delle pretese egoiche alimentate dalla società dello spettacolo. I due saggi proposti dall’autore esplorano il potenziale trasformativo di una ricerca di senso che, in dialogo con le psicologie del profondo, l’antropologia e l’etnopsichiatria, getti le basi per una conversione dello sguardo e dell’azione capace di incidere sul malessere dei nostri tempi. E’ comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E’ facile scrivere “C’era una volta....” e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompiballe che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere “C’è adesso....” e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l’aiuto cercato non lo concederanno mai. “Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente”. Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l’immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Cambiare il futuro Con l’azione REALE dell’immaginazione Area51 Publishing
Saggi - saggio (283 pagine) - Alla ricerca di senso nell’era tecnologica e digitale
È iniziato il tempo del disincanto tecnologico, della riflessione critica, della

tecnoconsapevolezza. Stanchi di false notizie e inganni digitali, cosa faranno gli internauti? Si doteranno di nuovi strumenti, ricercando vie di fuga e alternative possibili? Cercheranno itinerari di viaggio con destinazioni diverse da quelle suggerite da Tripadvisor, Booking, Google Search e dai loro clienti paganti? La stanchezza emergente è legata all'interazione con il medium tecnologico e all'emergere di nuovi bisogni. Uno in particolare: riconquistare spazi privati di libertà personale nei quali esercitare la capacità di scelta e il diritto alla verità, anche se illusoria. Una libertà che non sia negativa e subita, come quella che nasce dal consumismo e dalla costante variabilità di messaggi, prodotti e opinioni. Una libertà non fasulla come quella suggerita da cookie, bot, assistenti personali e algoritmi, ma reale, non automatizzata, vaccinata contro ogni tentativo di condizionarla algoritmicamente. Una libertà che nasca dalla volontà di liberarsi dalla schiavitù dei social network, per esercitare il libero arbitrio, assumendosi tutta la responsabilità che ogni scelta impone. Una libertà che rifiuta protezione, controllo, e gratificazioni che li rendono accattivanti, per lasciare emergere nuove idee, elaborare nuovi pensieri, sperimentare nuovi spazi di consapevolezza e possibilità. La tecno-consapevolezza è il primo passo verso la libertà. Non è finalizzata a staccare la spina o a rinunciare alle tante opportunità e vantaggi offerti dalla tecnologia. Serve a disvelare l'inganno che la sorregge, a comprendere meglio il ruolo di coloro che la producono e i loro modelli di business monopolistici, guidati dalla volontà di potenza e di dominio del mondo. Serve a comprendere quanto i comportamenti e le nostre vite siano oggi manipolate, tecno-guidate con l'obiettivo di ingaggiarci, addestrarci, renderci tecno-dipendenti, in modo da trasformarci in merce e in semplici consumatori. Dalla fase attuale di sviluppo tecnologico non si torna indietro ma il futuro può ancora essere nelle mani di tutti. Per determinarlo bisogna impegnarsi nella ricerca di una soluzione. Il primo passo è acquistare maggiore libertà di scelta e riconquistare il controllo della propria vita. La tecnoconsapevolezza ne è lo strumento. Si concretizza attraverso la conoscenza, la riflessione, l'elaborazione di pensiero, la dissidenza nei confronti del conformismo diffuso, la fuga dall'apatia e dall'isolamento digitale, e con il ritorno a nuove forme umane ed empatiche di socialità. Le scelte tecnoconsapevoli di ognuno faranno la differenza e costruiranno gli scenari futuri per tutti. Dirigente d'azienda, filosofo e tecnologo, Carlo Mazzucchelli è il fondatore del progetto editoriale SoloTablet.it dedicato alle nuove tecnologie e ai loro effetti sulla vita individuale, sociale e professionale delle persone. Esperto di marketing, comunicazione e management, ha operato in ruoli manageriali e dirigenziali in aziende italiane e multinazionali. Focalizzato da sempre sull'innovazione ha implementato numerosi programmi finalizzati al cambiamento, ad incrementare l'efficacia dell'attività commerciale, il valore del capitale relazionale dell'azienda e la fidelizzazione della clientela attraverso l'utilizzo di tecnologie all'avanguardia e approcci innovativi. Giornalista e writer, communication manager e storyteller, autore di e-book, formatore e oratore in meeting, seminari e convegni. È esperto

di Internet, social network e ambienti collaborativi in rete e di strumenti di analisi delle reti social, abile networker, costruttore e gestore di comunità professionali e tematiche online.

AutoRicerca una pubblicazione la cui missione diffondere scritti di valore sul vasto tema della ricerca interiore. Questo diciassettesimo volume di AutoRicerca contiene una collezione di testi brevi scritti da Antonella Spotti, in grado di offrire prospettive di valore su una grande varietà di temi, tutti di interesse per chi si cimenta in un percorso di Ricerca Interiore.

L'audiomagazine che puoi ascoltare per conoscere, approfondire e mettere in pratica i migliori contenuti per la tua crescita personale. Contiene promozioni esclusive per i lettori dell'audiomagazine. A51 Crescita personale

Audiomagazine è il primo magazine di crescita personale che puoi ascoltare da qualsiasi dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia. Ogni rubrica, ogni articolo e ogni approfondimento sono in audio affinché tu possa portare sempre con te, in piena libertà, i migliori contenuti per la tua crescita personale. Autenticità, sincerità, gioia e libertà sono i valori che ispirano e danno forma ai contenuti di A51 Crescita personale Audiomagazine, contenuti sempre più nuovi, più ricchi, più originali, più innovativi, più liberi per la tua crescita personale, la tua motivazione, il tuo benessere e la tua evoluzione spirituale.

Nelle pagine di questo libro, Neville Goddard, tra i più conosciuti e amati tra gli esponenti del Nuovo Pensiero, ci spiega come poter attuare un cambiamento reale attraverso il potere dell'immaginazione, ci rivela che la "quarta dimensione" è il tempo, il cambiamento, il futuro. Ogni uomo e ogni donna possono sperimentare il mondo "dimensionalmente più grande" quando, attraverso l'immaginazione e la fede, credono fermamente nella realtà di una condizione invisibile ai sensi fisici, e vivono come presente, visualizzandolo, la realizzazione del desiderio. Grazie alla "quarta dimensione", dove si vedono e vivono i fatti che ancora non sono come se fossero presenti, ognuno di noi può predeterminare il proprio futuro. Desiderio, fede e immaginazione sono per Neville Goddard i fattori per operare un cambiamento, per portare nel reale l'azione dell'immaginazione. Desiderio, fede e immaginazione dunque pongono ognuno di noi nelle condizioni di determinare un cambiamento profondo, dandoci forza, guidandoci e sostenendoci nelle nostre azioni, nel raggiungimento del nostro obiettivo. "Il mio scopo nello scrivere queste pagine è indicare le potenzialità insite nell'uomo, per dimostrare che egli può modificare il suo futuro; e, così modificato, il futuro – la realtà – creerà una nuova sequenza deterministica, cioè una nuova catena di eventi oggettivi, proprio a partire dal punto di interferenza. Si creerà cioè un futuro che sarà coerente con l'alterazione. La caratteristica più notevole del futuro dell'uomo è la sua flessibilità. Essa è determinata più dal suo modo di pensare, dalle sue attitudini, che dalle sue azioni. La pietra angolare su cui si basano tutte le cose è l'idea che l'uomo ha di se stesso, il modo in cui egli si pensa." (Neville Goddard)

Guida per le ragazze e i ragazzi che vogliono scegliere il proprio futuro Una guida per i ragazzi e le ragazze che stanno trasformandosi in persone adulte e che si trovano inevitabilmente a dover scegliere cosa fare del proprio futuro. Scelte complicate in un mondo che è totalmente cambiato, dove non ci sono più garanzie. E allora? Allora La

parola chiave dell'intero libro è "consapevolezza".

Un viaggio a tappe verso la libertà finanziaria, per ottenere quell'indipendenza economica che può permetterti di seguire la tua vocazione, le tue passioni, senza stress e vincoli finanziari. La possibilità di fare tutto ciò che si desidera veramente. Essere libero finanziariamente significa non dover più lavorare per denaro, poter perseguire i propri sogni o nuovi progetti, mentre i tuoi investimenti ti forniscono quanto serve a sostenere il tuo tenore di vita. Nelle varie tappe del tuo viaggio imparerai a fare le giuste scelte, a governare il Denaro, a distruggere i killer del benessere economico, a proteggere la tua Ricchezza, a capire la differenza tra Asset e gadget, a massimizzare il tuo Reddito ed a far crescere i tuoi Investimenti. Un viaggio adatto a chi inizia ma anche a chi ha già commesso tanti errori. Un viaggio a tappe raccontato da chi lo ha già percorso. Raggiungere la libertà finanziaria non è né terribilmente difficile né impossibile. Se sai come fare, è solo una questione di tempo. L'universo ti ha portato sino a questa nave. Una nave in grado di farti iniziare il tuo viaggio verso la libertà finanziaria. Ora tocca a te decidere di salire a bordo e salpare!

Anno del Signore 1524. Compiuta la sua vendetta, la bellissima Jasmine si appresta a lasciare le Americhe per tornare in Spagna e reclamare ciò che le appartiene come erede di una fortuna usurpata. Ma sul suo cammino si profila una nuova minaccia: la setta del Giglio di Fuoco, i cui seguaci, contraddistinti da un fiore tatuato con inchiostro rosso sul braccio sinistro, mirano a impadronirsi di un'arcana croce nera in grado di evocare il Male. Sempre più ardue sono le sfide imposte da una vita randagia fatta di emozioni e di pericoli, e Jasmine si batterà con energia inesauribile confidando nella sua forza d'animo e nella lama micidiale della sua spada. Dovrà tuttavia anche saper giocare d'astuzia e stringere alleanze, perché nel vasto impero di Carlo V insidie e tradimenti sono in agguato a ogni passo, e il suo seguito di compagni d'avventure, un manipolo di fedeli combattenti, potrebbe non bastarle contro nemici inafferrabili. In un'Europa teatro di congiure e battaglie sanguinose, tra negromanti e bande di lanzichenecci, il terzo e ultimo capitolo di una saga storica che ha il respiro grandioso dell'epica. (versione 1.0)

Mia è una ragazzina la cui infanzia è stata portata via troppo presto. Una città e una società di ghiaccio, indifferenti. Una vita violenta che la scaraventa contro avvenimenti gelidi, segnando la sua vita per sempre. Mia: il simbolo di una generazione che muore. che abbiamo in tasca? Partendo da queste domande, l'autore conduce un'indagine appassionante con rigore metodologico, approccio multidisciplinare (economico, giuridico, storico, filosofico, sociologico, antropologico, psicologico, filologico) ed ironia fulminante. Per risolvere il cosiddetto "enigma della moneta" l'autore affronta, con coraggio, "l'enigma dell'uomo". Si raggiungono risultati quantomeno poco ortodossi, che inducono il lettore a pensare aprendo la mente. L'esposizione agile e didascalica consente un'agevole lettura, riservando alle note l'approfondimento analitico dei vari profili di indagine trattati. Individuate le cause prime degli aspetti problematici, si suggeriscono alcune soluzioni pratiche e pragmatiche. Una ricerca fuori dal comune, profonda e coinvolgente, destinata a lasciare il segno.

Nata da famiglia ricca, dopo un'infanzia e un'adolescenza ribelli Nina si trova a fronteggiare apertamente i problemi della sua famiglia e del suo ambiente. Sceglie allora un percorso di autoscienza: ha bisogno di capire chi sia davvero, e l'unico modo per farlo è allontanarsi dal mondo in cui è nata e cresciuta. Nelle

difficoltà della vita da sola si innamora di un giovane misterioso, che riuscirà a rassicurarla e a darle nuova forza. Ma il destino è pronto a scombinare di nuovo tutte le carte in tavola. Questa è la storia di una donna forte, almeno all'esterno, e della sua lotta con se stessa ed i valori imposti da una società fatta solo di apparenze.

Tra il mondo del fitness e quello del wellness, sono più di dieci anni che ascolto storie di donne meravigliose che giorno dopo giorno realizzano il loro progetto più bello: sé stesse. Il 97% delle donne vuole dimagrire e tornare in forma, ma non fa nulla a riguardo. E se anche lo fa, a volte per brevissimo tempo, fa di testa propria ottenendo scarsissimi risultati se non addirittura peggiorando la propria situazione iniziale. Ecco perché ho creato “Fisico al Top”, l’unico libro che contiene il mio esclusivo metodo di fitness al femminile che ti permetterà di perdere i chili di troppo, rendere snello e tonico il tuo fisico, migliorare la tonicità muscolare ed aumentare la sensazione di benessere e vitalità nel corso dell’intera giornata. Il tutto in maniera rapida ed efficace. **Fisico Al Top COME AVERE RAPIDAMENTE UN FISICO AL TOP** Perché amare te stessa è il primo passo per trasformare il tuo fisico. L’importanza di mangiare in modo adeguato al tuo fabbisogno energetico quotidiano. Perché allenarsi intensamente per poche decine di minuti è più produttivo di correre per ore senza una meta ben precisa. **COME ALLENARE LA TUA MENTE EFFICACEMENTE** Perché per migliorare il tuo allenamento mentale devi cambiare innanzitutto le tue convinzioni e abitudini. La tecnica per impostare un obiettivo S.M.A.R.T. Come organizzare il tuo calendario pianificando in anticipo le pause che ti serviranno per eseguire i tuoi allenamenti. **COME NUTRIRSI IN MANIERA CORRETTA** Perché mangiare bene vuol dire innanzitutto cibo fresco, sano e naturale. Come capire qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero, settimanale e mensile. Perché alimentazione e attività fisica devono essere assolutamente programmate insieme. **COME SCEGLIERE I MIGLIORI INTEGRATORI** Perché l’integrazione ha come obiettivo solo quello di completare la tua alimentazione. Perché un’integrazione limitata e di qualità è meglio di qualsiasi altra. Come modificare l’integrazione ormonale in base ai periodi. **COME ALLENARTI PER AVERE UN FISICO AL TOP** Perché il programma di allenamento deve essere strutturato per obiettivi specifici. Come capire qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero, settimanale e mensile. Perché gli allenamenti, per essere efficaci, devono essere eseguiti a circuito, ossia facendo un esercizio dietro l’altro.

Questo libro è rivolto a tutte le coppie che si sono formate da poco e non solo. Attraverso l’analisi di diversi argomenti, gli autori si pongono come obiettivo quello di aiutarle e soprattutto di fornire loro degli strumenti utili per migliorare la relazione con l’altro (dove per “altro” s’intende il partner, ma non solo). Acquisire strategie efficaci per costruire una relazione stabile e appagante, in cui i sentimenti positivi possano predominare, infatti, consente di relazionarsi in modo armonioso e di assaporare tutto ciò che la vita a due propone. Il testo presenta una prima parte più teorica, in cui vengono analizzate le dinamiche e i

possibili conflitti che si sviluppano all'interno di una coppia, e prosegue fornendo delle strategie utili ad affrontare le varie difficoltà che possono nascere nel rapporto con l'altro. In tutto il libro il linguaggio utilizzato è di tipo divulgativo, così da evitare di appesantire la lettura rendendo i contenuti di facile comprensione al lettore. Scopri anche la versione e-book!

Molti non sanno che l'autostima incide fortemente in ogni ambito della nostra vita. "Puoi avere tutti gli strumenti necessari per realizzare i tuoi obiettivi, ma se non credi in te stesso fallirai". La poca fiducia e sicurezza interiore è quella che, nel momento di difficoltà, ti fa sentire non all'altezza o non in grado di affrontare la situazione in cui ti trovi. È innegabile il legame che esiste tra successo e fiducia in te stesso. Se non ci credi, ma soprattutto se non credi in te stesso, qualsiasi sforzo sarà vano. Cambiare si può, se cambi tu puoi cambiare la tua vita. Il primo passo per migliorare la tua esistenza è costruire AUTOSTIMA e in queste pagine Tatiana Borgstrom indica come fare. Professionista nel campo della crescita personale (coach, counselor, psicologo...) inoltre, troveranno in esse un grande numero di esercizi, semplici ed efficaci, da mettere in pratica con i loro clienti o pazienti per migliorare la loro autostima e far sì che possano vivere la vita da loro sempre desiderata.

Manitonquat, detto anche Medicine Story, è un nativo americano leader spirituale della tribù dei Wampanoag del Massachusetts, e nel libro Gli antichi insegnamenti dei nativi americani, parte dai preziosi insegnamenti degli anziani della sua tribù e ne illustra i principi fondamentali. Si ispira alle indicazioni degli anziani nativi d'America per proporre un percorso di riflessione e cambiamento che coinvolge la vita di tutti gli esseri umani e la salvaguardia del Pianeta. Dalle parole e dagli esempi degli anziani maestri emergono quelle Istruzioni Originarie che, benché siano tra i principi innati, gli esseri umani hanno dimenticato.

Manitonquat sostiene, con passione e devozione, la necessità di recuperare e praticare questi insegnamenti per ricostruire un mondo più giusto per tutte le specie che lo abitano. Un libro delicato e penetrante, gioioso e poetico, intriso di un profondo rispetto per l'Universo e per tutte le creature. «Cosa sta succedendo agli abitanti di questo Pianeta? Al popolo degli animali e delle piante che condividono il mondo con noi? Nessuno sa cosa accadrà alla Terra, ma il suo futuro è nelle nostre mani. Sono gli esseri umani ad averla messa in pericolo e solo loro possono salvarla. Solo io, solo voi».

L'uomo è una totalità in cui processi fisici e psichici, in costante interazione, presentano strettissimi nessi analogici. Partendo da questo assunto, Jaap Huibers affronta qui il problema dell'assimilazione quotidiana da parte dell'uomo delle « impressioni », che - in virtù appunto di questa analogia - può avvenire tanto a livello mentale che fisico, divenendo allora propriamente « digestione ». L'Autore tratta del funzionamento degli organi che presiedono a tale processo, e di come esso possa essere mantenuto sano (o, se è il caso, ristabilito) con le conseguenti ripercussioni sulla sfera psichica; fornisce inoltre preziosi consigli circa l'impiego di quattordici erbe medicinali, cercando altresì di risalire alle cause

profonde dei disturbi esaminati. Accanto alle erbe medicinali, l'Autore tratta anche dell'omeopatia e dell'alimentazione corretta, fattori che hanno un ruolo importantissimo nell'ambito del tema trattato, offrendo cosf un aiuto sicuro a tutti coloro che desiderano prevenire o combattere disturbi e difficoltà delle funzioni digestive.

Nel mondo sportivo, non solo a livello agonistico, l'alimentazione può diventare una vera ossessione, fatta di controlli quotidiani di parametri, di cibi o di rinunce obbligate. Lo sa bene Antonella Bellutti, due volte campionessa olimpionica, che fin da giovanissima si è trovata catapultata in un ambiente dove ogni decisione era finalizzata alla performance sul campo. Finché non ha deciso di dire basta, trasformandosi, da giovane agonista forzosamente onnivora e concentrata unicamente sulle calorie, in una matura donna vegana, rispettosa del proprio corpo e di tutte le forme di vita. Questa è la sua autobiografia alimentare: pensieri, ricordi e riflessioni come tappe di un lungo percorso, tante tessere del mosaico della storia di un'atleta eccezionale, che ha trovato il coraggio di sfidare lo status quo di un ambiente fin troppo rigido per seguire la propria vera natura. Chi fa agonismo sa quanto l'alimentazione sia fondamentale per ottenere la massima efficienza. Il percorso alimentare di una campionessa olimpionica, le luci e ombre dello sport agonistico, fino alla scelta di una alimentazione etica e consapevole. Una testimonianza che va dritta al cuore.

Estratto della recensione di Nandita Keshavan (5 stelle) "Svegliati. Un viaggio alla scoperta dell'illuminazione spirituale" è un libro che contiene una serie di messaggi chiari e coerenti che vi aiuteranno ad aprirvi alla felicità interiore e alla spiritualità. I messaggi sono profondamente filosofici ed enfatizzano l'importanza del cambiamento, della continua evoluzione verso una maggiore consapevolezza di sé e della scoperta della pace e della forza interiore attraverso il distacco dalle illusioni e l'unione con il proprio spirito. È un messaggio forte, chiaro, che intende offrire conforto. L'autrice ha incluso molte citazioni e frasi di personaggi famosi che aggiungono valore ai temi centrali del libro, ovvero: come creare un futuro migliore per noi stessi e le nuove generazioni, come essere dei modelli migliori per i nostri bambini, come imparare a credere nel cambiamento e a sfuggire l'inganno di massa e il controllo che gli altri esercitano su di noi. Credo fermamente nella validità delle affermazioni qui presentate e anche nel valore del quadro generale qui descritto. È una lettura utile e che consiglieri non solo alle persone che approcciano per la prima volta il pensiero spirituale e sono interessate ad approfondirne i concetti essenziali, ma anche a coloro che hanno una certa familiarità con le nozioni più comuni. Lo stile della scrittura è intriso di fiducia, sincerità e realismo. Credo che grazie a questo libro, molte persone inizieranno a riflettere sulle proprie abitudini e percezioni e scoprire le verità che sono nascoste dentro di loro. Sono presenti, infatti, moltissimi spunti di riflessione che aiutano a capire come ritrovare la serenità, su quali criteri definire il nostro successo, come rispettare gli altri e il pianeta in cui viviamo e come accelerare la nostra evoluzione interiore. *Il libro è pubblicato in formato e-book e cartaceo.

Un genio e le difficoltà nello stringere rapporti con i coetanei di un istituto scolastico. Un incredibile laboratorio sotterraneo... Un giorno il "genio scemo", così chiamato dai compagni, realizza in segreto la "macchina creatrice", il Brahmachine! Il Brahmachine: una macchina in grado di trasformare l'energia in materia. Comincia così una corsa contro il tempo per trasformare l'energia in idrogeno, l'idrogeno in elio, l'elio in litio... ma

un incidente di percorso, una profondissima delusione d'amore, spingerà il genio solitario ad utilizzare il Brahmachine per la propria vendetta. Facendo specializzare la macchina creatrice nella chimica del carbonio, decide di creare, dalla sola energia, un DNA umano. Ma le cose non andranno come previste...

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'}

p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light';

min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} La collana START Audio ed ebook per cominciare il tuo cammino di crescita personale, per conoscere, allenare ed esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Lo spirito della scoperta, dell'inizio di una nuova avventura, dell'avvio di un processo di cambiamento si ritrova nella collana Start di Area51 Publishing, che raccoglie brevi saggi dal taglio pratico che ti aiutano a iniziare il tuo percorso nella crescita personale. La felicità non è magia, né è uno stato miracoloso, non appartiene a pochi eletti fortunati. Spostarsi da uno stato in cui viviamo molte emozioni negative (come l'ansia e la paura) a uno stato di felicità richiede solo impegno e coraggio. Se vuoi essere felice, devi accettare la possibilità che puoi esserlo. La felicità è una scelta, puoi allenarti a essere felice scegliendo, di volta in volta, di pensare e agire consapevolmente per ottenerla in ogni ambito della tua vita. Con questo breve ebook avrai una serie di suggerimenti, consigli pratici e stimoli operativi per fare della felicità il tuo stato e vivere la vita con il sorriso. Contenuti dell'ebook in sintesi . Cosa è la felicità? . La felicità è l'antidoto alla paura . La felicità è una scelta . Consigli pratici per essere felice Perché leggere questo ebook . Per scoprire che la felicità è una condizione che si può scegliere e mantenere . Per avere una lettura utile e corroborante per affrontare le sfide quotidiane . Per scegliere la felicità ogni giorno e migliorare la qualità della vita imparando a vivere ogni momento in profondità e con consapevolezza A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole un piccolo saggio di crescita personale per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi desidera un breve testo da leggere e rileggere per conoscere e mantenere vivo uno stato di calma, serenità e gioia . A chi ha bisogno di motivazione e carica per affrontare al meglio le grandi e piccole sfide quotidiane

“Dopo” i bombardamenti di Hiroshima e Nagasaki del 1945, in cui l'utilizzo della bomba a fissione nucleare fu intenzionalmente distruttivo, il panorama storico, politico, sociale e culturale è radicalmente, ovvero epocalmente, cambiato. Ma un filo rosso lega il dopoguerra all'oggi: una matrice comune di inquietudine e un simile asse interrogativo sembrano rinascere. Che cosa si deve pensare della catastrofe nucleare “dopo” Hiroshima e Nagasaki? Che cosa resta di quella che dai contemporanei fu definita un’“apocalissi”? Inoltre, che dire dell'utilizzo civile del nucleare? Cosa rimane di Chernobyl e del “dopo” Chernobyl, di quell'incidente del 1986 che oramai è quasi solo un ricordo sinistro? Come comprendere il disastro di Fukushima del 2011, ancora più problematico perché sviluppatosi in una centrale nucleare ma generato da due catastrofi naturali, un terremoto e uno tsunami ? Tali nomi e luoghi, legati in modo esplicito o implicito al “nucleare”, sono da intendersi come dei momenti storici essenziali in cui i confini tra uomo e natura, tra natura e tecnica, tra ricerca e responsabilità, sono messi a nudo e di fronte ai quali gli uomini, e gli intellettuali in primis, sono chiamati a ripensare radicalmente, differentemente, i loro contenuti e confini. Questo è dunque l'obiettivo del libro qui presentato: tentare di dare

“intelligibilità” a quella materia incandescente, così come alle incongruenze, alle aporie e perfino ai limiti delle catastrofi stigmatizzate, direttamente o indirettamente, dal “nucleare”.

Scopri e segui le leggi del karma per cambiare il tuo presente e costruire il tuo futuro. Questo testo ti introduce al concetto di karma e ti guida alla scoperta delle leggi universali che lo governano. Il karma è un concetto orientale, ben noto anche in occidente ed espresso nel motto cristiano “fa’ agli altri quello che vorresti fosse fatto a te”. Il termine “karma” letteralmente significa “azione”: noi agiamo in un certo modo e questo influenza tutto il nostro universo, presente e futuro. Le nostre azioni hanno rilevanza anche nella nostra vita futura, così come le azioni del nostro passato hanno rilevanza nella vita che viviamo in questo momento. Questa è la legge del karma. In questo testo conoscerai le leggi del karma e scoprirai come funzionano. Disporrai così di tutti gli strumenti per mettere in pratica le leggi del karma, per cambiare il tuo presente e costruire il tuo futuro. Attraverso il rispetto delle leggi del karma entri in armonia con l’equilibrio totale dell’universo e vivi un’esistenza perfetta, manifestando la perfetta espressione di sé a livello fisico, mentale e spirituale.

Il volume è uno strumento di orientamento rivolto a chi sta cercando di uscire dalla trappola dell'alcol, di valido aiuto anche per familiari, amici e per chiunque altro desideri approfondire l'argomento. Queste pagine sono un'opportunità per vedere il problema alcol in modo più ampio, conoscerlo nelle sue varie espressioni, nelle sue cause e nelle sue conseguenze, sapere come muoversi in determinate circostanze. Sono anche un'occasione per trovare gli stimoli giusti atti a risvegliare la propria motivazione e ad attivare le proprie risorse.

Testimonianze, riflessioni e indicazioni concrete delineano un percorso guidato, articolato in quattro "regole d'oro". Quattro rotte strategiche che puntano diritto al cuore del problema: quattro nuovi punti cardinali, quattro nuove stagioni per affrontare con successo l'universalità del cambiamento radicale di vita. Ogni regola è la sintesi di un tratto del cammino, la conclusione di una puntata speciale. In una "regola d'oro" non ci sono soltanto le indicazioni di cosa fare e cosa non fare, ci sono anche l'incentivo del "perché" e la magia dell'esortazione. E' nel piacere di cambiare che si abbandona il "vecchio" per dirigersi con fiducia alla scoperta del "nuovo".

Nel mondo moderno passiamo il tempo circondati da beni e siamo bombardati da marketing e pubblicità per comprare ancora di più. Ma la verità è che comprare più cose non porta gioia né felicità. Al contrario: gli studi dimostrano che accumulare beni porta a stress, confusione mentale e a vivere circondati dal disordine e da cose che non si vogliono o non servono. Per fortuna esiste un percorso per riscoprire i valori della tua vita, ciò che è veramente importante e ciò che ti fa sentire veramente bene: il minimalismo. Probabilmente la parola l'hai già sentita, ma circolano molti miti e idee sbagliate sul suo significato. Minimalismo non vuol dire semplicemente mettere via gli oggetti o disporre i beni in file ordinate, né vendere il computer portatile e traslocare in un tepee. Si tratta di affrontare il materialismo attraverso il riordino, pensando alle cose di cui si ha effettivamente bisogno e che si usano, nonché utilizzando tecniche come la mindfulness e il pensiero positivo per cambiare modelli di comportamento inutili e sfuggire da relazioni tossiche. Vivere o lavorare in un ambiente disordinato colpisce sia la salute fisica sia il benessere mentale. Comprare nuovi oggetti di cui non si ha bisogno costa anche denaro. Per queste ragioni, sbarazzarsi di tutto ciò che non serve o non si usa può renderti più sano, più felice e più ricco. Insieme alla liberazione della mente dal disordine, potrai riportare gioia e felicità nella tua vita e risvegliare le tue capacità sopite. Le persone per la maggior parte vedono nel minimalismo una sfida scoraggiante, ma non deve essere per forza così. Fai un passo alla volta seguendo questa semplice guida, che ti spiegherà perché il minimalismo fa bene e come farlo: riordina, stanza per stanza; usa prodotti ecologici per

