



Invita alla presentazione del libro

## **“Il coraggio di ascoltarsi”**

Guardare alle cose cambiando prospettiva

di

**Donatella Coda Zabetta**

**Venerdì 6 maggio, ore 21,00**

presso la sede del C.S.V.

via Xavier de Maistre 19, Aosta



Edizioni Mediterranee

## **Il coraggio di ascoltarsi**

Il coraggio di ascoltarsi è un titolo azzeccato per un libro che, accompagnando il lettore nei vari passaggi verso la consapevolezza, mette in risalto il grande sforzo indispensabile ad affrontarli.

Nei primi capitoli l'autrice condivide la sua esperienza, focalizzando l'attenzione sulle situazioni più dolorose che l'hanno coinvolta, descrivendone accuratamente il susseguirsi di emozioni, reazioni e pensieri. Un percorso necessario a introdurre il lettore al grande lavoro svolto per giungere a una nuova prospettiva di osservazione, in grado di trasformare il vissuto in crescita personale grazie alla conoscenza sempre più profonda di se stessi.

E' un libro in controtendenza che parte dal presupposto che nessuno sarà mai in grado di risolvere i problemi che noi stessi non siamo pronti a lasciar andare. Un libro che valorizza la comprensione come strumento per giungere a un'analisi oggettiva e più distaccata degli eventi, determinante per conseguire l'equilibrio interiore. Le emozioni, soprattutto se fuori controllo, sono fonte di grande sofferenza e instabilità: imparare a non lasciarsene travolgere è fondamentale per il proprio benessere e attraverso esercizi molto semplici, alla portata di tutti, il libro offre al lettore uno spunto per un percorso personale di autoanalisi. Temi come la paura, il dolore, l'egoismo e l'amore, il perdono, la malattia, le debolezze umane e la loro accettazione, vengono affrontati evidenziandone le dinamiche mentali e proponendo un processo trasformativo assolutamente individuale, basato sull'ascolto del corpo come specchio fedele al lavoro svolto.

Una parte del libro è dedicata ad argomenti più specificatamente legati alla spiritualità, come l'incarnazione, l'importanza del dualismo, la relazione tra spirito, coscienza, anima e corpo, il concetto di evoluzione e karma ... nel tentativo di offrire una visione d'insieme che semplifichi la comprensione di un progetto più grande di cui l'uomo è allo stesso tempo creatura e creatore.