

La vita spesso ci porta a interrogarci sul senso profondo della nostra esistenza, su come raggiungere una felicità autentica e duratura. Questo libro è una guida preziosa per chi desidera intraprendere un viaggio interiore verso la consapevolezza e la trasformazione personale.

Attraverso la pratica della Mindfulness, descritta in modo semplice e accessibile, scoprirai come vivere pienamente il momento presente, riconnettendoti con la tua essenza autentica e risvegliando le qualità innate del tuo cuore. Con esercizi pratici, racconti ispiratori e spunti di riflessione, questo libro ti accompagnerà nel processo di auto osservazione e crescita, aiutandoti a trasformare i meccanismi limitanti che ostacolano la tua realizzazione.

Se ti sei mai chiesto "Chi sono veramente?" o "Qual è il senso della mia vita?", queste pagine ti offriranno risposte profonde e strumenti concreti per iniziare il viaggio più importante: quello dentro te stesso. Ritrova la pienezza dell'essere e vivi una vita ricca di gioia, gratitudine e significato.

Sii presente, sii autentico, sii te stesso.

Luca Capozza e **Annalisa Chelotti** sono professionisti esperti nel campo del benessere emotivo e della crescita personale.

Luca, Counselor ed Emotional Coach specializzato nell'ambito giovanile, integra le sue competenze con l'esperienza nelle arti teatrali per aiutare i giovani a riscoprire il proprio potenziale.

Annalisa, Counselor con una laurea in Psicologia e numerosi diplomi di specializzazione, si dedica a supportare le persone nel riconnettersi con la loro energia vitale e autenticità, superando schemi limitanti.

Dal 2016, i due collaborano attraverso Il Sentiero dell'Essere APS, promuovendo la consapevolezza tramite la Mindfulness e formando professionisti della relazione d'aiuto con la Scuola dell'Essere. Autori del libro "Il Sentiero della Mindfulness" e della rubrica YouTube "Essere Mindful", offrono una visione olistica e sistemica per favorire il benessere e l'evoluzione personale.

€. 16,00

Annalisa Chelotti

Luca Capozza

ESSERE MINDFUL

Il Sentiero della Consapevolezza

ESSERE MINDFUL

Luca Capozza

Annalisa Chelotti



Ed. Eugenia