

Consigli per la **LETTURA**

Come imparare a stare bene con noi stessi

Lo insegna Benedetta Bertini nel suo libro

Ciao, sono la tua Anima... ti va di parlare? (Amazon, 18,70 euro)

è un bellissimo libro, tanto semplice quanto profondo, in cui la giornalista e conduttrice radiotelevisiva Benedetta Bertini ci insegna l'arte di stare bene con noi stessi; anzi, di più: l'arte di essere felici. Per esserlo, secondo lei, non dobbiamo aspettare che finiscano i problemi che ci affliggono, perché un momento simile non arriverà mai; essere felici è una nostra scelta, che non dipende dalle circostanze ma dai pensieri e dalle emozioni che scegliamo di coltivare; e tutte le emozioni, anche quelle apparentemente negative, hanno doni da offrirci e cose da insegnarci. Non a caso, ogni capitolo del libro è dedicato a un'emozione, e tutte parlano al lettore come persone in carne e ossa: Fiducia, Gioia, Ossessione, Paura, Rabbia, Invidia, Ansia, Tristezza, Insoddisfazione, Solitudine, Felicità, Compassione, Perdono, Amore e Gratitude sono i loro nomi.

