

---

## Mai Piu Paura Di Volare Come Vincere Per Sempre L

---

Paura di Volare  
Il libro delle illusioni  
Autoinganni. Per non essere più vittime dei tranelli che ci costruiamo da soli  
Prima che il vento  
Prediche di Monsignor D. Placido Caraffa, ... vescovo dell' Acerra  
Volare Senza Paura  
La strategia del milionario  
Mai più paura di volare. Storia di un battaglia vinta  
Bollettino della Doxa  
La paura di volare  
Paura Di Cadere Ma Voglia Di Volare  
Fear of Flying  
Aerofobia  
L'attimo prima di volare  
Gli uccelli non smettono mai di volare  
Dottori ad alta quota  
Lettera al mio bambino rapito  
Mai più paura di volare. Come vincere per sempre la fobia dell'aereo  
Thalismano  
Capaci di intendere e di volare  
Manuale del perfetto papà  
L'educatore italiano giornale dell'Istituto di mutuo soccorso fra gl'istruttori ed educatori d'Italia  
Il profumo delle foglie di limone  
Museo scientifico, letterario ed artistico, ovvero, Scelta raccolta di utili e svariate nozioni in fatto di scienze, lettere ed arti belle  
Destinata allo sceicco  
L'anello di Re Salomone  
Volare senza paura  
Mind3® per vincere la paura di volare  
Paura di volare  
Paura di volare  
Paura di volare  
Paura di volare  
Viaggio nelle Emozioni. Impara a Riconoscere, Affrontare e Controllare le tue Emozioni per vivere in Equilibrio con Te Stesso e con gli Altri. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)  
Compendio delle vite di tutti i santi, etc  
Valentine  
Enzo Ferrari  
La coda di Minosse  
La serie The Bet  
100 cose da sapere per volare sereni  
Il fascino del capo

---

*Mai Piu Paura Di Volare Come Vincere Per Sempre L*

*Downloaded from [amsd.per.gov.it](https://amsd.per.gov.it) by guest*

---

### CARNEY OCONNELL

---

**Paura di Volare** Area51 Publishing

Che i pesci possano essere estremamente passionali; che le tortore siano più feroci dei lupi con gli animali della propria specie; che un'oca possa credere di appartenere alla specie umana, e in particolare di essere la figlia dello scienziato che l'ha covata: ecco alcune delle sorprese che avranno i lettori di questo libro. Che cosa significhi capire gli animali moltissimi di noi lo hanno imparato dalle sue pagine. Non solo perché Lorenz è stato uno dei padri fondatori dell'etologia, ma perché Lorenz ha saputo vivere con gli animali, con una curiosità, un'affettuosità verso ogni creatura, un senso del gioco e un dono del raccontare le loro storie che mai ha manifestato così compiutamente come nell'"Anello di Re Salomone". "L'anello di Re Salomone" fu pubblicato per la prima volta in Germania nel 1949.

*Il libro delle illusioni* Garzanti

Le statistiche sono rassicuranti: è più facile vincere il jackpot alla lotteria che finire coinvolti in un atterraggio di emergenza, eppure... alzi la mano chi non si inquieta almeno un po' quando l'aereo comincia a rullare. "Se Dio avesse voluto farmi volare, mi avrebbe dato le ali". Se il commento vi suona familiare, significa probabilmente che fate parte anche voi della folta schiera di persone che mai, per nessuna ragione al mondo, metterebbe piede su un aereo. Significa pure che la vostra qualità della vita è seriamente compromessa dalla fobia del volo. Ma per volare senza paura basta controllare l'ansia, ed è possibile farlo se si conoscono le tecniche giuste: proprio ciò che insegna questo manuale. Per contenere e superare l'aerofobia, il comandante Keith Godfrey e la psicologa Alison Smith propongono un metodo facile ed efficace, che si basa sostanzialmente sulla conoscenza degli aspetti più tecnici, che i passeggeri di solito ignorano, e su un approccio di tipo comportamentale. Scoprirete come vincere le ansie e smantellare gli schemi mentali negativi che impediscono di vivere serenamente l'esperienza del viaggio.

*Autoinganni. Per non essere più vittime dei tranelli che ci costruiamo da soli* Hope Edizioni

Tutti possiamo trovarci ad avere paura di cadere ma voglia di volare. Questo libro parla della

difficoltà e della possibilità di correre dei rischi, di imbarcarsi, di partire, di fidarsi e affidarsi per "prendere il volo" e andare... in tutti i sensi. Può infatti essere letto sia in riferimento all'esperienza concreta del prendere l'aereo ma anche in anche chiave metaforica, rispetto a qualunque esperienza di vita verso cui sentiamo il desiderio, ma anche la paura di imbarcarci. Perché anche la nostra vita e certe circostanze della stessa (una relazione, un progetto lavorativo, una scelta importante, etc...) possono essere come un volo per un viaggio che desideriamo intraprendere, verso cui vorremmo imbarcarci, ma per il quale potremmo anche sentire la contro-spinta della paura che ci ostacola o ci blocca dal farlo. In questo testo, a tratti autobiografico, verrete accompagnati nella possibilità di conoscere, gestire e trasformare la vostra "paura di volare", in aereo come nella vita. Tutto questo attraverso la condivisione di esperienze personali, spiegazioni riguardanti l'aereo e il volo, l'esplorazione dei possibili meccanismi sottostanti all'ansia e alla paura e grazie alla pratica di metodi mindful (troverete anche delle tracce audio da ascoltare e scaricare) per imparare ad accogliere e a gestire le vostre emozioni, comprese quelle più scomode. Un testo potenzialmente utile non solo per chi si trova in difficoltà ad imbarcarsi e a prendere il volo su un

aereo...

[Prima che il vento](#) Editrice Nord

SUPERA LA PAURA DI VOLARE USANDO METODI E STRATEGIE COMPROVATI! Soffri di aerofobia lieve o grave? Vuoi eliminare ciò che ti impedisce di rimanere calmo mentre sei su un aereo? O forse, sei una persona che vola molto ma non riesci a superare la paura di volare? Se hai risposto "Sì" ad almeno una di queste domande, continua a leggere ... Ci sono così tante paure diverse che affrontiamo nella nostra vita. Alcune di loro ce le trasciamo fin dalla nostra infanzia. Tutte queste paure ci danneggiano, quindi non ha senso mantenerle. L'aerofobia o la paura di volare è probabilmente una delle paure più debilitanti, specialmente se sei una persona che deve volare spesso. All'interno di questo libro, troverai strategie comprovate su come dimenticare questa paura una volta per tutte. Non solo. Le tecniche di autoguarigione rappresentate in questo libro ti aiuteranno a bilanciare la tua mente, guarire dall'ansia ed eliminare lo stress in altre importanti situazioni di vita. Dai un'occhiata ad alcune altre cose che troverai all'interno del libro: -Sbarazzarsi dell'ansia = sbarazzarsi della paura? -Guida completa alla riduzione dello stress mentre si è su un aereo -Vere cause dell'aerofobia -Come usare l'ipnosi per trattare la paura di volare? -Perché la fiducia in se stessi è così importante nella lotta contro la paura? -Esercizi di meditazione per combattere la claustrofobia -Molto di più... Anche se hai lottato contro questa paura per anni, questo libro cambierà sicuramente la tua situazione e ti insegnerà metodi che ti renderanno coraggioso anche in molti altri ambiti tua vita, non solo riguardo la paura di volare. Quindi non esitate ad agire. Scorri verso l'alto, clicca su "Acquista ora" e scopri la tua vita senza paura e fobie! [Prediche di Monsignor D. Placido Caraffa, ... vescovo dell' Acerra](#) Edizioni Mondadori È iniziata con una scommessa fra Travis e Jake Titus, su chi dei due avrebbe conquistato il cuore della bella Kacey. È continuata con un fidanzamento, che ha sconvolto la vita di uno scapolo incallito. È finita con un matrimonio, che ha suggellato un amore unico... Per la prima volta in un solo ebook la saga dei fratelli Titus e la loro lotta per trovare l'anima gemella.

[Volare Senza Paura](#) Harper Collins Italia

Sembra impossibile. L'aereo è certamente il mezzo più affidabile, eppure accadono tanti incidenti (e noi non lo sappiamo), e troppi speculano sulla nostra sicurezza. Nei cieli e negli aeroporti succede di tutto, ogni giorno, e spesso nessuno controlla. Controllati siamo solo noi quando passiamo al check-in e ci sottoponiamo a inutili verifiche. Le compagnie aeree hanno un solo obiettivo: decollare. Come, lo racconta questo primo libro inchiesta sul vortice di interessi e di truffe che girano intorno al trasporto aereo. Succede che un fotografo con la passione del volo diventi comandante falsificando i documenti e venga scoperto solo dopo 10.000 ore di volo, e come lui molti altri intemerati ottengano il brevetto di pilota saltando esami teorici troppo difficili (anche quello di inglese!). Pezzi di ricambio non certificati e immessi sul mercato da broker squali procurano piccoli o gravi inconvenienti: il Concorde esploso nel 2000 aveva impattato sulla pista con un pezzo non conforme perduto da un DC-10, sull'ATR72 tunisino inabissatosi nel 2005 nei nostri mari con i serbatoi vuoti era stato da poco montato un indicatore di carburante sbagliato, aerei precipitati vengono recuperati e i loro strumenti rivenduti alle compagnie di tutto il mondo. Qui c'è l'elenco di chi si è avvalso di questi componenti a basso costo. In un hangar di Ciampino la Finanza ha trovato ogni genere di ricambi (persino giubbotti per bambini del 1966) pronti per essere venduti. Ecco il perché di tante avarie, alcune terribili, altre per fortuna senza conseguenze per i passeggeri. E guai ai comandanti troppo scrupolosi che denunciano malfunzionamenti, cattiva manutenzione e orari impossibili (27 ore consecutive!). Molti sono stati licenziati. E in tanti ora hanno paura a esporsi. L'autrice ha documentato tutto e ha trovato con fatica testimoni disposti a parlare dopo anni di silenzio e omertà: piloti, finanziari, magistrati, ex impiegati degli enti di controllo. Verità imbarazzanti che paghiamo noi, sulla nostra pelle, coperte in nome del profitto a tutti i costi. Eppure la magistratura almeno un'inchiesta l'ha avviata. Qualcosa è venuto fuori. Le compagnie sono avvisate da tempo. E pure gli enti di controllo. Importante è che chi ha il coraggio di denunciare non rimanga solo.

[La strategia del milionario](#) Youcanprint

2010: Kate è una donna italo-americana delusa e provata dalla vita. Ha tentato inutilmente di sfondare come scrittrice e giornalista, per poi accorgersi di non avere il talento e soprattutto il coraggio che aveva avuto, invece, sua madre Sara, una ex reporter di guerra. A seguito della malattia del padre Erik, colpito da una grave forma di Alzheimer dieci anni prima, si ritrova in ristrettezze economiche, che l'hanno costretta a trasferirsi dalla casa in cui ha vissuto sin da bambina, una villetta di Staten Island, in un bilocale a Little Italy e che suo figlio Derek, ventiquattrenne, vorrebbe compensare attraverso la vendita di vecchi oggetti di famiglia ritrovati

nella villetta data in affitto. A Kate sembra di avvertire un forte attaccamento simbolico a tali oggetti, tra i quali ritroverà una vecchia agenda nera che rappresenterà per lei l'occasione di una vita; l'agenda, infatti, le permetterà di risollevare sé stessa e ricostruire uno per uno i ricordi di suo padre e di molte altre persone, brutalmente cancellati dall'omertà e dalla condiscendenza degli uomini. Inizia così un lungo flashback, attraverso il quale Kate, la voce narrante, ripercorre i drammatici anni della seconda guerra mondiale, a partire dal 1944. Le vicende dei nostri protagonisti arriveranno a intrecciarsi, per poi convergere tutte quante nella Storia dell'umanità. Una Storia drammatica, di soprusi, violenze, crimini ben al di là della normale concezione di umano, che gli uomini hanno dimenticato o hanno fatto finta di dimenticare.

**Mai più paura di volare. Storia di un battaglia vinta** Harper Collins Italia

Oltre al testo questo ebook contiene: . Il link per scaricare gli audio delle tecniche per l'esecuzione del programma (oltre 13 ore di ascolto guidato) . Il link per scaricare le immagini e gli schemi in pdf a colori . Il link per scaricare un audio extra bonus Questo è un programma pratico e completo che ha un obiettivo preciso: vincere la tua paura di volare e goderti i tuoi viaggi in aereo senza più ansia, in piena serenità e gioia. Per raggiungere il tuo obiettivo questo programma utilizza gli strumenti di Mind3®, il metodo originale di guarigione spirituale sviluppato da Simone Bedetti, editore di Area51 Publishing, dopo una ricerca di oltre venticinque anni e dopo una lunga sperimentazione pratica. Mind3® è una tecnologia mentale perché utilizza strumenti mentali per raggiungere obiettivi reali. Mind3® è soprattutto una tecnologia spirituale perché la struttura fondamentale in cui opera Mind3® è una struttura spirituale. Poiché Mind3® è un metodo preciso, che funziona all'interno di un sistema preciso, nella prima parte conoscerai i concetti principali del sistema, nella seconda parte del libro approfondirai le tecniche fondamentali del metodo che utilizzerai in seguito nella terza parte in cui sarai guidato, passo dopo passo nell'esecuzione pratica del programma. Questo è perciò un libro che va letto, ma che soprattutto va usato. Con questo libro hai tutto ciò che ti serve per completare il tuo programma pratico: infatti, oltre al contenuto testuale, troverai in allegato in download digitale i contenuti audio (11 audio contenenti le tecniche guidate passo passo per una durata complessiva di oltre 13 ore di ascolto guidato) e i pdf integrativi con il piano di esecuzione del programma e le immagini a colori degli schemi illustrativi e riepilogativi che trovi nel libro. Inizia a seguire il programma contenuto in questo libro e verifica subito i risultati. Liberati dalla paura di prendere l'aereo e vola sereno e felice verso i luoghi dei tuoi sogni. Perché leggere l'ebook . Per vincere definitivamente la paura di prendere l'aereo . Per avere strumenti pratici ed efficaci per risolvere problemi reali . Per scoprire che la tua direzione è trasformazione evolutiva . Per avere una nuova visione e vivere la tua migliore vita . Per conoscere un concetto fondamentale per la tua crescita spirituale A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole partire per un viaggio senza ansia o timore di volare o prendere un aereo . A chi desidera conoscere, approfondire e mettere in pratica il metodo Mind3® . A chi vuole conoscere un concetto chiave per la propria crescita personale e spirituale . A chi desidera intraprendere un percorso strutturato e preciso per la propria autorealizzazione . A chi è interessato ad approfondire il pensiero di autori fondamentali per la crescita spirituale *Bollettino della Doxa* Queen Edizioni Le prime tre cose a cui pensa il pilota di Pronto Soccorso Blake Taylor non appena la dottoressa Molly McKinna mette piede sul suo aereo sono: 1) Come mai una donna terrorizzata alla sola idea di volare ha accettato un lavoro in un luogo sperduto come l'Alaska? 2) Molly sembra in tutto e per tutto una tipica ragazza di città, non vedo l'ora di mettere alla prova la sua resistenza, e la mia capacità di resistere alle sue labbra da baciare. 3) Il mio proposito di concentrarmi solo sul lavoro e di non concedermi neanche un minuto di divertimento è svanito in un solo, sensuale battito di ciglia.

[La paura di volare](#) Macmillan

Programma di Viaggio nelle Emozioni Impara a Riconoscere, Affrontare e Controllare le tue Emozioni per vivere in Equilibrio con Te Stesso e con gli Altri COME RICONOSCERE ED ESPRIMERE LE EMOZIONI Come nascono le emozioni. Imparare a distinguere le diverse emozioni. Il mosaico psicologico della vita affettiva: cos'è e da cosa è composto. Le emozioni fondametalì e le emozioni complesse. Come esprimere al meglio le proprie emozioni. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI FONDAMENTALI Le emozioni positive: come nascono e cosa rappresentano. Come affrontare la tristezza con le emozioni reattive. Imparare a controllare la paura. Come trasformare la rabbia in energia emotiva. Imparare ad apprezzare il disgusto. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI COMPLESSE (PARTE 1) Imparare a gestire le ambivalenze emotive. Gestire e superare la gelosia. Come evitare l'insorgere dell'invidia. Come superare imbarazzo e timidezza. La nostalgia: cos'è e

come nasce. COME AFFRONTARE LE EMOZIONI COMPLESSE (PARTE 2) Come si origina l'emozione estetica. Imparare ad allontanare la noia. Come si genera il disprezzo. Imparare a credere in se stessi. Come usare la PNL per gestire le emozioni COME AVVIENE L'ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA Come agisce il nostro cervello quando proviamo emozioni. Come misurare l'attivazione di un'emozione. L'attivazione fisiologica: cos'è e come valutarla. Imparare a "comprendere" le emozioni. La Teoria del Processo Antagonista: cos'è e cosa comporta. COME CONTROLLARE LE ESPRESSIONI EMOTIVE Le emozioni secondo la teoria evolucionista. Il volto come specchio delle nostre emozioni. La comunicazione non verbale. Come riconoscere le bugie. Imparare ad analizzare le espressioni delle emozioni. COME USARE LE EMOZIONI PER INFLUENZARE IL SOCIALE Il contributo dell'informatica alla diffusione delle emozioni. Il confronto sociale: perché è utile e come affrontarlo. Imparare a usare la comunicazione persuasiva. L'altra faccia di noi stessi: le emozioni artificiali. Come sfruttare al meglio la funzionalità delle emozioni.

[Paura Di Cadere Ma Voglia Di Volare](#) De Agostini

Sarah Ghazi non avrebbe mai potuto immaginare che Nasser, l'amore della sua vita, quel ragazzo libanese dai modi garbati e dagli occhi profondi, potesse trasformarsi da compagno a carnefice nel giro di pochissimi anni.

[Fear of Flying](#) Area51 Publishing

Imparate a essere piloti della vostra mente e ad assumerne il controllo! Volare significa essere sradicati da terra, non avere più alcun controllo ed essere completamente nelle mani di altri. Per qualcuno questa può essere una situazione tutt'altro che abitudinaria, una condizione vissuta con disagio, se non addirittura con ansia. Ma la paura di volare può essere vinta; è sufficiente che la nostra sfera razionale dialoghi con la sfera emotiva del cervello: solo così possiamo gestire e regolare l'emozione. In questo libro Alberto Pellai, psicologo e noto divulgatore scientifico, e Giuseppe Lapenta, comandante di linea, vi condurranno per mano in un viaggio alla scoperta della natura della vostra ansia e dei "segreti" della cabina di pilotaggio, per capire cosa succede realmente - anche nella vostra testa - durante rullaggio, decollo, turbolenze e atterraggi. L'opera è arricchita da test e strumenti di rilassamento e autovalutazione, e da curiose rubriche che raccontano le emozioni di chi sale a bordo di un velivolo. Un manuale agile e irrinunciabile per tutti coloro che usano l'aereo ma faticano a superare l'ansia del volo, per affrontare il viaggio con maggior serenità e consapevolezza.

[Aerofobia](#) De Agostini

Come far innamorare lo sceicco? La fiera e raffinata bellezza di Raina Kahlil non è cambiata nonostante gli anni trascorsi, ma è mutata di sicuro la sua mentalità, più aperta e trasgressiva. È la prima cosa che nota lo sceicco Dharr Halin quando rivede la ragazza a lui destinata come sposa dopo undici anni. Dharr ha deciso che non vuole complicazioni e non vuole più soffrire per amore, per questo è pronto a tutto pur di sposare, anche senza conoscerla, Raina, e rispettare così la sua promessa. Lei vorrebbe opporsi a quella vecchia mentalità che porta Dharr a rivendicarla come un oggetto, ma non riesce a resistere al suo magico tocco che la colma di desideri e passioni di cui ignorava l'esistenza. Lei lo vuole, ma non senza amore. L'unica soluzione: liberare il cuore di lui dai timori e dimostrarli cosa significa donarsi veramente col corpo e con la mente.

**L'attimo prima di volare** Bruno Editore

239.216

[Gli uccelli non smettono mai di volare](#) Booksprint

Un ragazzo di quindici anni di nome Thalís Mendes, innamorato della musica, si imbarca in un'avventura per realizzare i suoi sogni e finisce per scoprire un intero mondo magico a lui connesso. Mescolando la realtà con ciò che conosciamo come finzione, questi mondi si intersecano e ci portano un'ondata di eroi e cattivi super potenti dietro una grande fonte di potere chiamata Thalísmano. Una trama che funziona con amicizie e passioni, dove tutto diventa possibile, dagli adolescenti che scoprono se stessi a un mondo mistico in espansione: una storia che finisce per portare l'incertezza del domani e la magia di un angelo custode, vieni in questo viaggio incontra Thalísmano!

[Dottori ad alta quota](#) FrancoAngeli

"Rowan è scomparso." Quando Hazel sente queste orribili parole, il suo cuore si ferma. Senza perdere tempo, sale su un aereo e torna a casa. C'è solo un problema. Lei non riesce a volare senza prendere dei calmanti, ma non ha il tempo di comprare le medicine. Proprio quando il panico che prova sta per sopraffarla, lo sconosciuto sexy nel sedile accanto al suo si offre di tenerle la mano. Sei ore dopo, Hazel è atterrata sana e salva. Ma quando viene a sapere i dettagli sulla scomparsa di suo fratello, il suo mondo crolla. Tradita dalla sua stessa famiglia, è determinata a

trovare Rowan da sola, visto che loro credono che sia morto. Ma ciò che scoprirà lascerà tutti sconvolti...

*Lettera al mio bambino rapito* Edizioni Mondadori

Il Perfetto Papà coltiva miti? Sa coniugare la virilità con l'affetto e col senso dello Stato? Sa porsi le domande fondamentali ("Chi siamo? A chi paghiamo le tasse?) e sa risponderci senza dover ricorrere a una Mamma nell'ombra? Il Perfetto Papà è piromane o incendiario? E se decide di mettere al mondo davvero qualche figlio, come farà a capire che i figli devono essere "felici come possono esserlo loro e non come pretenderesti tu?" Si può sempre provare a regalargli questo Manuale. Se Flaubert sognava di scrivere un libro sul niente, Aldo Busi è riuscito nell'impresa di scrivente uno addirittura sul padre, raccontando così, tra feroci ironie e penetranti affondi nella letteratura e nella vita, le verità nascoste sotto l'antica forma taciturna dell'uomo di potere.

**Mai più paura di volare. Come vincere per sempre la fobia dell'aereo** Harlequin Mondadori

Best Sellers - Books :

- [Solving Multi Step Equations Worksheets With Answers](#)
- [Solutions Colloids And Suspensions Worksheet](#)
- [Solubility Pogil Answers Key](#)
- [Solve Using Quadratic Formula Worksheet](#)
- [Solubility Rules Chem Worksheet 15 1 Answer Key](#)
- [Solving Multi Step Equations Math Maze Level 2 Answer Key](#)
- [Solve Quadratic Equation By Factoring Worksheet](#)
- [Solutions Architect Associate Exam Questions](#)
- [Solutes And Solvents Worksheet](#)
- [Solving Literal Equations Worksheet Pdf](#)

spa

Even in a time when women are still sexually repressed, Isadora Wing wishes to "fly free" with a man who completes her every fantasy.

Thalimano Harper Collins Italia

Dominic Trevino è stato chiamato in molti modi. Prostituto. Donnaiolo. Puttana. Ma il nome con cui tutti lo conoscono è Dirty Dom. Perché lui è sempre stato così... anche se non è mai stato soltanto quello. Il suo passato è tormentato e macchiato, tanto quanto la sua reputazione licenziosa. Una reputazione che si è costruita senza porsi troppi limiti, nell'unico modo che conosceva per affrontare quei fantasmi che, da sempre, lo tengono imprigionato nell'orrore e nel disgusto per se stesso. Il giorno in cui Raven entra con prepotenza nella sua vita, con il suo temperamento così focoso e con quei suoi pantaloncini striminziti da adolescente, Dominic capisce che tutto quel sesso anonimo non sarà più in grado di placarlo. Eppure, non può lasciare che la

ragazza veda chi - ma soprattutto cosa - lui è in realtà. Riuscirà Raven a liberarlo dal suo passato di dolore? Riuscirà a salvarlo nonostante Dominic stesso non creda ne valga la pena? Dall'autrice best seller di *Paura di Cadere*, ecco un nuovo romanzo autoconclusivo della serie *Fearless*, che parla di amicizia incrollabile, del potere della guarigione e dell'imparare ad amare attraverso il perdono.

Capaci di intendere e di volare Clube de Autores

Comprendere la mente ascoltando il corpo: questo è il punto di partenza del mental coaching di Aldo Ciprandi per riscoprire la nostra naturale unicità e genialità, per conciliare le esigenze del corpo con le aspirazioni dell'anima, e per accorgersi che la realtà è un sentimento, intimo e personale, e ha il colore dei nostri pensieri. Un percorso che, tra ricerca dell'equilibrio ed esercizi di visualizzazione, porta a comprendere come per vivere il benessere e la felicità sia meglio lasciar scorrere l'energia e non costringerla, liberarsi e non forzarsi, togliere e non aggiungere.