

10 settimane per Ri-Nascere donna - Elena Ferrari

Recensione a cura della giornalista pubblicitaria Ilaria Solazzo.

10 settimane per Ri-Nascere donna è un viaggio dentro sé stesse per conoscersi, capirsi, accettarsi e amarsi. Per donne che pensano di non essere mai abbastanza. “Chi ha detto che dobbiamo scegliere essere buone madri o donne lavoratrici esoddisfatte del proprio lavoro?”. Questo libro getta spunti sul valore di sé, sul cammino verso la Ri-Nascita, sul vivere una vita piena facendo coesistere tutti i ruoli che vivono le donne nel loro quotidiano.



Descrizione

Parte dall'esperienza personale dell'autrice, che racconta attraverso 10 step come sia possibile Ri-Nascere, al di là del punto di partenza di ognuna di noi. Non solo: attraverso un percorso di crescita personale racconta come è possibile risanare vecchie ferite per ritrovarsi più vive della ferita stessa.

È importante capire il valore del tempo da dedicarsi, lasciare andare il giudizio che spesso diamo a noi stesse, per accettare e lasciar andare: solo così è possibile Ri-Nascere.



Elena Ferrari, Psicologa e Psicoterapeuta
Practitioner EMDR
Specialista in Psicosomatica, Life Coach.

“Sono una psicologa, psicoterapeuta e, per arrivare a svolgere la professione che amo, ho fatto un percorso lungo.

Mi sono laureata in Psicologia clinica nel 2007 e in Psicoterapia nel 2011, presso l'Istituto Riza di Medicina psicosomatica di Milano, con il prof. Raffaele Morelli.

