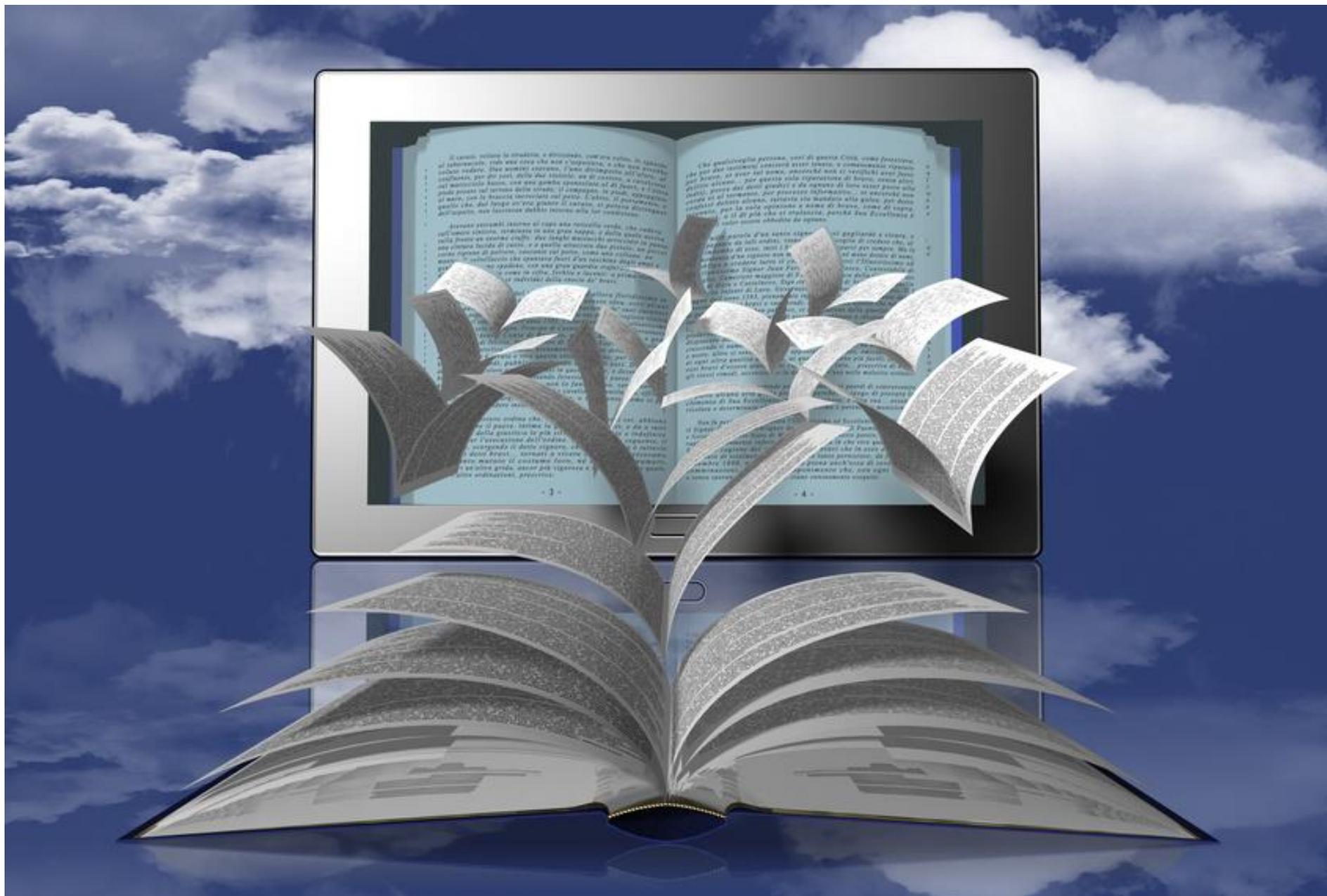


# E-BOOK DI ERBA SACRA



Catalogo aggiornato a:

01/11/2021

novità

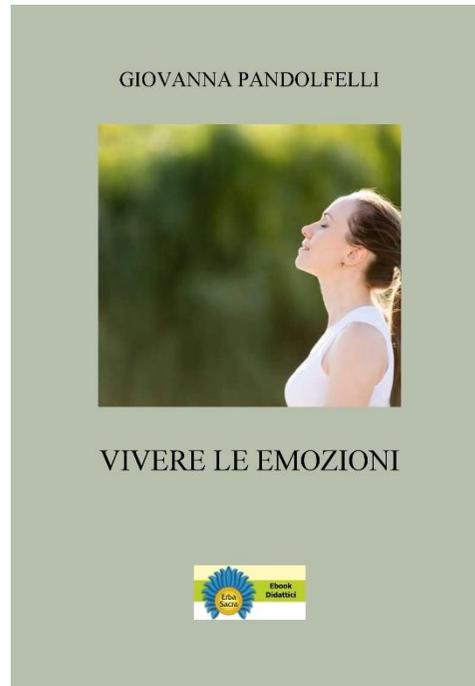


**LA SAPIENZA DELLE RUNE DELLA TERRA**

**AUTORE:** Paola Savelloni

**COSTO:** € 5

**PAGINE:** 190



**VIVERE LE EMOZIONI**

**AUTORE:** Giovanna Pandolfelli

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 205

**ECP:** 32



**IDENTITA' RARA**

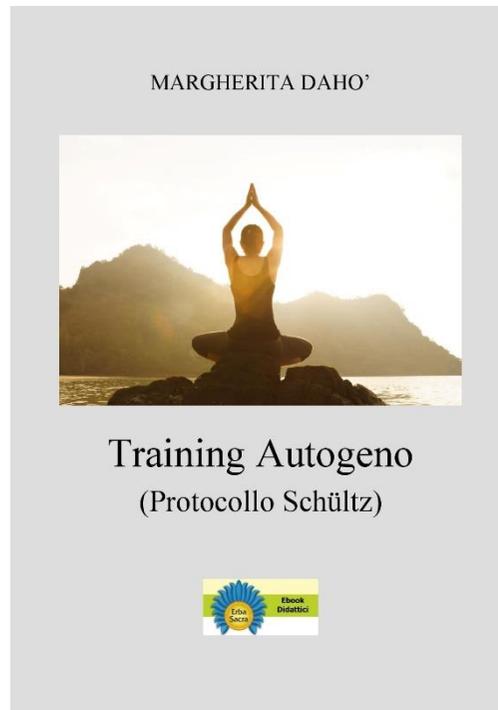
**AUTORE:** Luca Nave

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 112

aggiornato a: 01/11/2021

novità



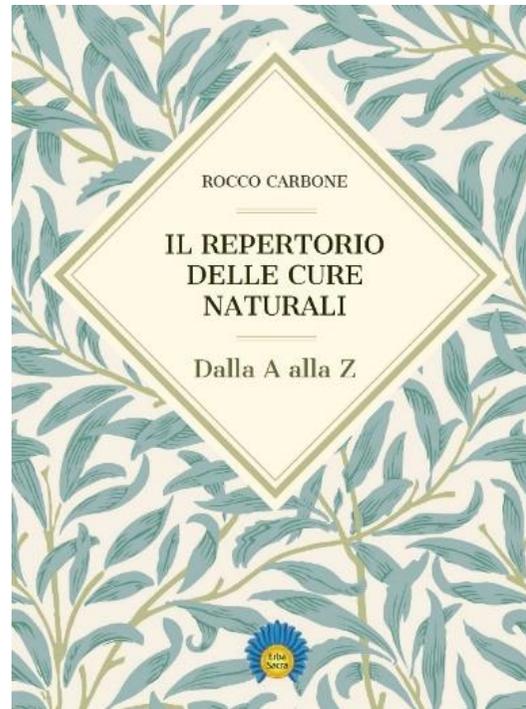
**TRAINING AUTOGENO**

**AUTORE:** Margherita Dahò

**COSTO:** € 30

**PAGINE:** 58

**ECP:** 30



**IL REPERTORIO DELLE CURE NATURALI**

**AUTORE** Rocco Carbone

**COSTO:** € 98

**PAGINE:** 2.200

**ECP:** 50



**NATURA E FILOSOFIA**

**AUTORE:** Stefano Mini

**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 76

**ECP:** 20

aggiornato a: 01/11/2021

# Categorie

1. Arte e Creatività
2. Benessere naturale
3. Crescita Personale
4. Filosofia, Religione e Spiritualità
5. Lavoro e Associazioni
6. Pedagogia e Educazione
7. Poesia e Narrativa
8. Psicologia e Comunicazione
9. Scienze Psichiche (Esoterismo e Medianità)
10. Ebook per Solidarietà *(in questa sezione sono inseriti ebook, anche appartenenti ad altre categorie, il cui ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato – L’iniziativa è denominata “Semi di Solidarietà”)*



Questo logo evidenzia gli ebook di particolare rilevanza per la formazione o per l'aggiornamento degli Operatori Olistici, Naturopati, Counselor e Counselor Olistici (**“EBOOK DIDATTICI”**) a cui sono attribuiti crediti formativi ECP.



Questo logo evidenzia gli ebook che sono offerti **gratuitamente** a chiunque li richieda



Questo logo evidenzia gli ebook che fanno parte dell'iniziativa **Semi di Solidarietà**, offerti a un prezzo speciale. L'intero ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato.

Gli autori degli ebook sono proprietari responsabili di tutti i relativi contenuti e dichiarano di disporre dei diritti d'autore e di copyright. Le informazioni contenute sono fornite solo a scopo divulgativo e didattico, il percorso proposto non garantisce risultati né tratta eventuali patologie e non sostituisce in alcun modo la consulenza, l'esame, la diagnosi o il trattamento psicologico professionale.

# Categoria Arte e Creatività

## LA CREATIVITA'



Questo testo comprende l'invito alla creatività esteso a due aspetti fondamentali e diversi, ma intrecciati. Un aspetto riguarda le teorie filosofiche, psicologiche ed esoteriche-spirituali, in base alle quali i nostri pensieri creano la nostra realtà. I pensieri si materializzano, plasmano la materia e la realtà, diventano eventi reali oggettivi.

Il secondo aspetto riguarda le motivazioni ed i percorsi del processo creativo. Viene quindi presentata l'analisi scientifica della creatività e si verifica come questa sia 'olistica', nel senso che comprenda tutte le componenti della natura umana, armonizzando lo spirito, il cuore, la mente, il corpo.

Questi due aspetti non sono la stessa cosa. Una persona crea comunque la sua realtà, anche se questa fosse una vita conservatrice, conformista, chiusa. Ma se conosce e sperimenta, sceglie, la creatività, come modalità di comportamento e di vita, allora il suo pensiero creerà una vita per sua natura 'creativa'.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Antonio Sbisà

**COSTO:** € 15

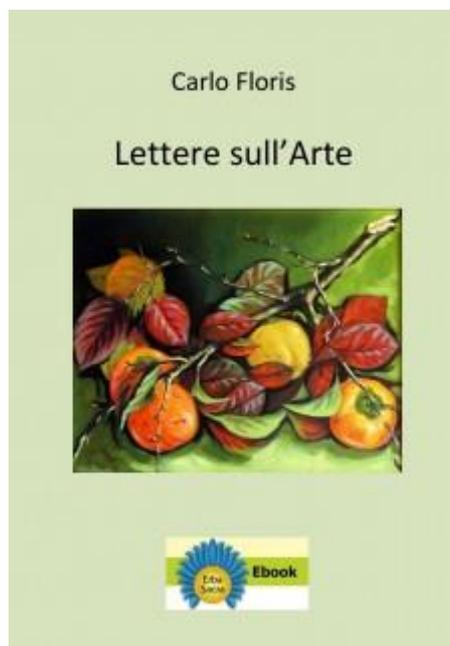
**PAGINE:** 101

**ECP:** 15

aggiornato a: 01/11/2021

## LETTERE SULL'ARTE

Richiedi  
gratis  
l'ebook



Nei mesi precedenti l'importante Convegno organizzato da Erba Sacra a Todi ad Aprile 2006 sul tema "Arte e Spiritualità", Carlo Floris, architetto e pittore, ha inviato al Presidente di Erba Sacra una serie di lettere nelle quali ha voluto dare un suo personale contributo al dibattito che si sarebbe svolto a Todi sulle Arti Figurative e sul loro rapporto con la spiritualità.

In questo testo pubblichiamo le lettere di Floris, che tuttora costituiscono un importante riferimento culturale per la riflessione sulla funzione dell'arte come espressione dello spazio interiore dell'uomo, veicolo di conoscenza ed elevazione spirituale e, in Appendice, il contributo dello stesso Floris e dello scrittore e poeta Dott. Paolo Ragni al convegno di Todi.

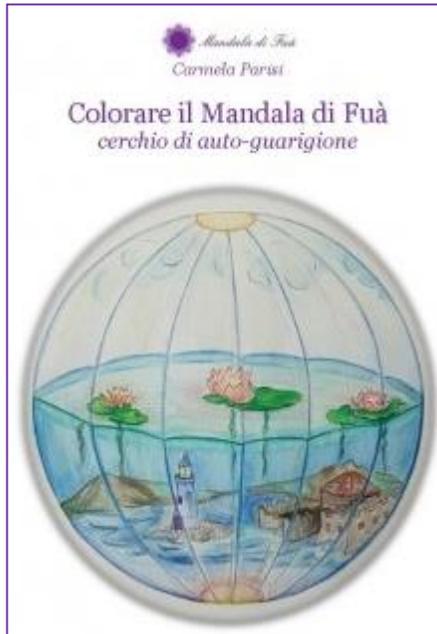
**AUTORE:** Carlo Floris

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 40

## COLORARE IL MANDALA DI FUA'

Richiedi  
gratis  
l'ebook



**AUTORE:** Carmela Parisi

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 21

Il Mandala è un contenitore speciale che con forme e colori rivela la Essenza. E' un potente *archetipo* che porta all'unità, all'armonia, alla ricostruzione ordinata e armoniosa di ogni parte dell'individuo.

I Mandala di Fuà, realizzati a mano, hanno lo scopo di stimolare un equilibrato sviluppo della personalità volto alla conquista della pace e della gioia nel cuore sempre e comunque.

Indipendentemente dalla tappa del viaggio della vita che stai vivendo il Mandala aiuterà a ritrovare il centro, ritrovare la strada dell'unione con Dio, unica fonte di Verità.

Che tu sia catturato dal titolo, dalla forma, dal Mandala, inizia a colorare.

## LA GIOIA SENSUALE



L'ebook "La gioia sensuale" è costituito da un'antologia di piccoli racconti e di fotografie, realizzati dall'autore: 60 racconti e 60 foto affiancate. I testi si esauriscono in ogni singola pagina. Ha lo scopo di contribuire all'espansione delle emozioni positive, come la gioia, l'incanto, l'amore, il piacere, la bellezza, l'entusiasmo, la contemplazione, la sessualità, il misticismo. Sono simboleggiate dalle fate e dalle ninfe. I sensi giocano con l'anima e con lo spirito nel grembo della femminilità. Il testo è preparato da alcune note: la presentazione, il prologo ed una piccola introduzione che propone le motivazioni del testo, con citazioni psicologiche e spirituali, accompagnate da immagini tratte dalla storia dell'arte. Un congedo finale invita alla pratica della bellezza.

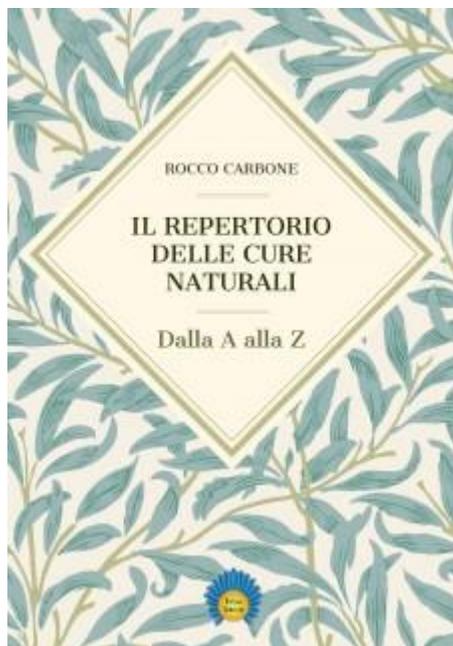
**AUTORE:** Antonio Sbisà

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 146

# Categoria Benessere Naturale

## IL REPERTORIO DELLE CURE NATURALI – Dalla A alla Z



**AUTORE:** Rocco Carbone

**COSTO:** € 98

**PAGINE:** 2.200

**ECP:** 50

Il Repertorio delle cure naturali è una raccolta di rimedi naturali riguardanti le principali cure impiegate nelle varie branche della medicina naturale: aromaterapia, gemmoterapia, fitoterapia, oligoterapia, omeopatia, omotossicologia, ecc.. Inoltre, sono indicati i complessi omeopatici e omotossicologici, col corrispondente nome di immissione in commercio.

Il repertorio è utile per avere a portata di mano o “a portata di cellulare” una risposta immediata che richiederebbe molto tempo di ricerca e comparazione, per definire e scegliere il rimedio naturale più indicato. E’ uno strumento utile a tutti gli operatori del benessere e della salute. In particolare è una sorta di prontuario delle cure naturali, di grande utilità per i medici, farmacisti, nutrizionisti, naturopati e operatori olistici, che consigliano, durante l’esercizio della propria professione, rimedi e cure naturali.

La fruibilità dell’Opera e del linguaggio, pur rispettando la specificità della materia, è semplice e accessibile a tutti. Ne conserva il rigore della letteratura e l’appropriatezza terminologica. Questo particolare rende il Repertorio delle Cure Naturali accessibile a tutti i cultori della materia, diventando un punto di riferimento per districarsi in questo delicato e complesso settore.

I dati sono facilmente consultabili mediante link che consentono di accedere immediatamente ai contenuti voluti.

E’ un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

aggiornato a: 01/11/2021



## LETTURA PSICOSOMATICA DEL CORPO IN CHIAVE OLISTICA



**AUTORE:** Rocco Carbone

**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 136

**ECP:** 15

Il tema delle origini delle malattie è il fulcro di qualsiasi scienza medica e in particolare di quella cinese, dotata di uno sguardo attento all'essere umano in rapporto con l'universo esterno e con quello interiore che vi si riflette: la sintonia con l'esterno e quella delle varie parti all'interno permette lo stato di benessere e la salute, la rottura di questi equilibri introduce la sofferenza e la malattia. Capire quali sono le sorgenti di destabilizzazione, le fonti di disarmonia è la chiave della guarigione; parlarne è il primo atto terapeutico, poiché permette di prendere coscienza del problema e di avviare la rimozione delle cause. La maggior parte delle malattie deriva infatti da abitudini di vita sbagliate o dalla scarsa considerazione dell'ambiente climatico e dell'interazione con ciò che ci circonda.

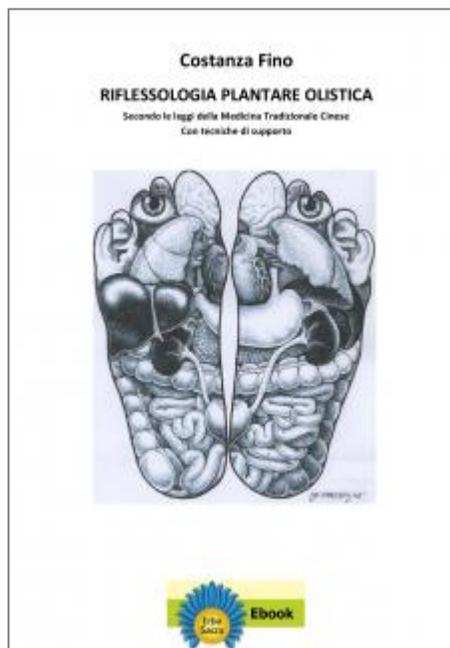
Individuare la causa originaria della propria sofferenza consente di avviare un processo di ripristino del primitivo equilibrio e consente di introdurre un processo di cambiamento verso una maggiore consapevolezza e stato di salute.

Questa è la cura principale per ogni forma di malattia. Senza questa operazione, di conoscenza radicale, qualsiasi azione terapeutica esterna agisce solo parzialmente ed a livello sintomatico tamponando temporaneamente il sintomo del malessere. L'autore in questa opera presenta il circuito emozionale, una guida grafica attraverso la quale si percorre un viaggio alla ricerca dell'origine del conflitto che ha generato la malattia.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**



## RIFLESSOLOGIA PLANTARE OLISTICA



La Riflessologia Plantare Integrata è stata elaborata nei suoi anni di lavoro e ricerca da Luigi Dragonetti, insegnante nei corsi di naturopatia dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Fa proprio il sistema di riferimenti della Medicina Tradizionale Cinese e aggiunge alcune tecniche provenienti da diverse tradizioni antiche che creano importanti sinergie.

Da questa, dal confronto con altre scuole e da apporti di altre tecniche naturali deriva la Riflessologia Plantare insegnata nei corsi professionali di Erba Sacra da Costanza Fino, autrice di questo ebook che è tra i più completi sulla materia.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Costanza Fino

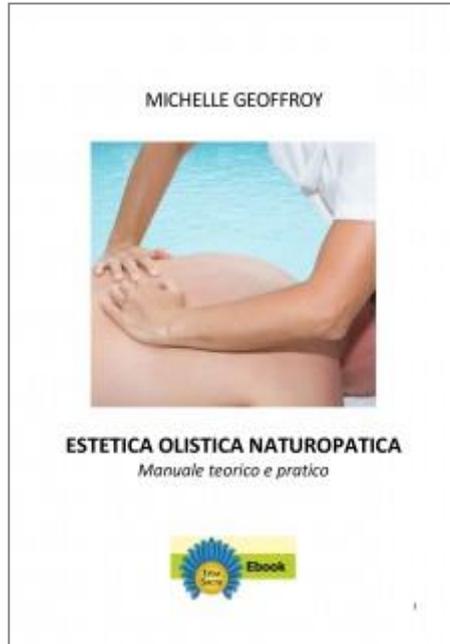
**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 108

**ECP:** 15



## ESTETICA OLISTICA NATUROPATICA



L'Estetica Olistica Naturopatica si prefigge di analizzare e affrontare gli inestetismi in maniera olistica (cioè globale).

La necessità di avviarsi verso una estetica innovativa e globale, basata sulla comprensione delle cause degli inestetismi e non solo indirizzata agli effetti con risultati troppo spesso provvisori e tutt'altro che definitivi, ci induce a sviluppare una concezione olistica dell'estetica e a realizzare un insegnamento che ne tenga conto. L'estetica, la salute, l'armonia e la bellezza non possono prescindere da un approccio biologico e sano nei confronti della vita.

Questo ebook è particolarmente consigliato a chi frequenta corsi di tecniche del massaggio e a chi proviene dal mondo dell'estetica.

**E' un ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Michelle Geoffroy

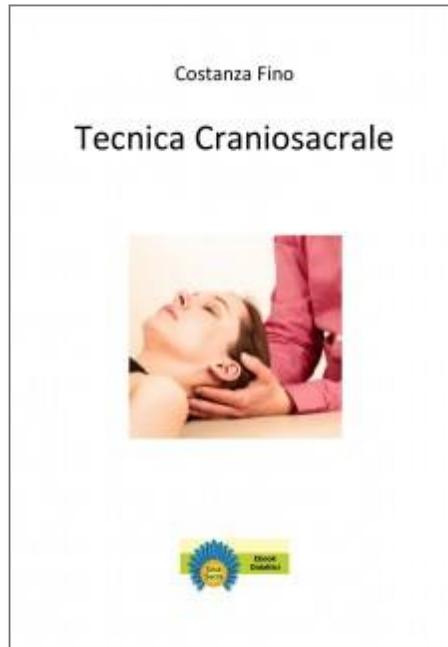
**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 164

**ECP:** 15



## TECNICA CRANIOSACRALE



**AUTORE:** Costanza Fino

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 64

**ECP:** 10

La Cranio Sacral Therapy (CST) è stata sviluppata a partire dagli anni settanta del secolo scorso dal medico statunitense J. Upledger. E' una tecnica di benessere che può essere complementare alle terapie mediche e sanitarie. Consente di individuare e sostenere i processi naturali del corpo migliorandone le capacità funzionali. Usa una particolare tecnica di palpazione che consente l'ascolto, la valutazione e la correzione del ritmo craniosacrale. Traumi fisici e psichici, tensioni, eventi patologici creano squilibri nel sistema delle fasce che connettono ogni parte del corpo. Tali squilibri non corretti e protratti nel tempo sono alla base di disturbi, disagi, malattie. La CST facilita la naturale tendenza del corpo all' autoguarigione. Il terapeuta di CST è capace di entrare in contatto con l'energia di guarigione, con il "medico interiore", e seguirne le indicazioni. Il testo, che è utilizzato nei corsi di Tecnica Craniosacrale di Erba Sacra, fornisce importanti conoscenze teoriche e tecniche e al tempo stesso stimola le capacità di ascolto e intuito.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**



## I CRISTALLI NEL QUOTIDIANO



**AUTORE:** Mylene Lottini

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 78

**ECP:** 10

*I Cristalli nel quotidiano - Istruzioni per l'uso* racchiude in sé tutto il percorso esperienziale dell'autrice maturato insieme ai Cristalli.

Testimonianza di come sia possibile ritrovare la nostra essenza più pura, prendendoci cura dei nostri Cristalli, ma soprattutto di noi stessi.

Diario di un viaggio magico e bellissimo iniziato già nella notte dei tempi e che conduce alla consapevolezza di quanto siamo simili ai Cristalli e della meravigliosa similitudine dei nostri processi evolutivi come Esseri di Luce.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**



## ELEMENTI DI ALIMENTAZIONE AYURVEDICA



**AUTORE:** Gaetana Camagni

**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 60

**ECP:** 10

La dietetica ayurvedica si basa su regole ed esperienze “olistiche” antiche di millenni riferite ai Dosha e agli alimenti. Essa si differenzia dalla scienza nutrizionale occidentale soprattutto perché tiene conto delle caratteristiche di ogni individuo in relazione all’assunzione dei singoli alimenti per mantenere l’equilibrio dei Dosha.

Non si tratta di concetti dietetici “meccanici” che considerano gli alimenti solo da un profilo strettamente fisico-chimico in termini di vitamine, minerali, proteine, lipidi, glucidi ed altro, come accade con la dietetica occidentale.

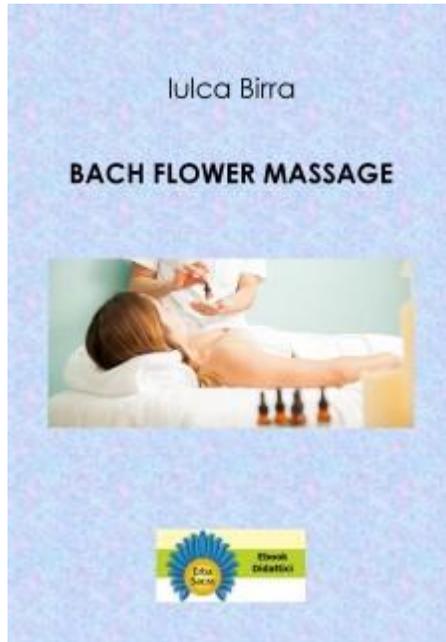
Gli alimenti (freschi e naturali) per l’Ayurveda sono creature vive, con delle caratteristiche (intelligenza cellulare) ben precise, come gli esseri umani.

Consumati integri (non raffinati e non manipolati industrialmente) essi interagiscono con l’essere umano - a seconda delle specifiche tipologie individuali - in modo quantico. Risvegliano cioè l’intelligenza del sistema corpo-mente e favoriscono in questo modo il mantenimento della salute e del benessere.

E’ un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**



## BACH FLOWER MASSAGE



Il libro è strutturato in due parti, una teorica e l'altra pratica. Ha l'obiettivo di fornire i mezzi tecnici per poter eseguire in maniera corretta, seria e altamente professionale un Massaggio con i Fiori di Bach. Il testo illustra in maniera dettagliata le peculiarità di ciascun Fiore, il sentimento di riferimento, la categoria di appartenenza al fine di saperli utilizzare secondo i bisogni del ricevente. Fornisce, in maniera chiara, gli strumenti pratici, illustrando passaggi e manovre del massaggio diviso per zone corporee interessate.

Al termine dello studio di questo ebook didattico un operatore olistico specializzato in tecniche del massaggio sarà in grado di effettuare un massaggio con i fiori di Bach capace di offrire al ricevente un benessere profondo, sia a livello fisico che emotivo.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

**AUTORE:** Iulca Birra

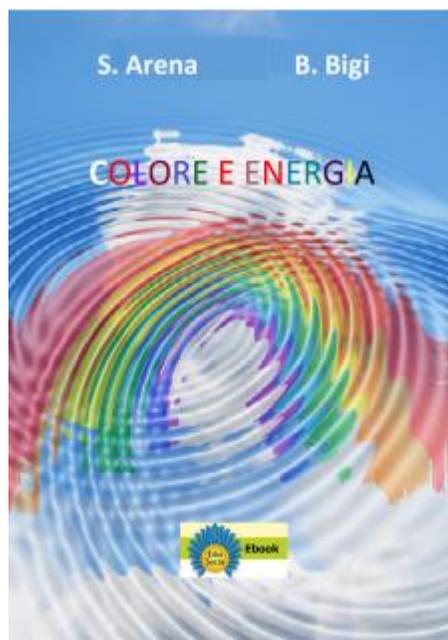
**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 87

**ECP:** 15



## COLORE E ENERGIA



Questo testo ha l'obiettivo di dare un quadro sintetico del valore vibrazionale del colore, dei suoi significati e corrispondenze e della sua importanza nelle discipline olistiche, esoteriche e naturopatiche. Per questa ragione è particolarmente consigliato a chi è interessato a queste materie come professionista, studente o appassionato.

Ovviamente è di grande supporto soprattutto a chi studia cromoterapia e cristalloterapia, discipline che si fondano sul colore, e a chi a vario titolo utilizza il colore nelle relazioni di aiuto.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

**AUTORE:** Sebastiano Arena  
Barbara Bigi

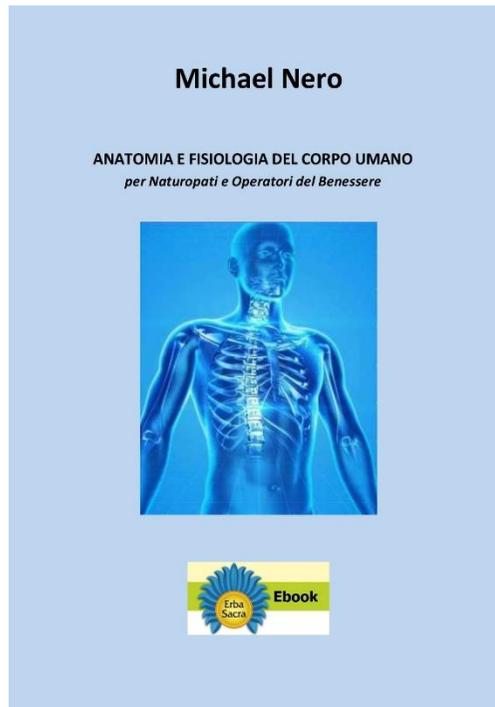
**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 178

**ECP:** 15



## ANATOMIA E FISIOLOGIA – per Naturopati e Operatori del Benessere



**AUTORE:** Michael Nero

**COSTO:** € 45

**PAGINE:** 104

**ECP:** 43

L'anatomia umana e la fisiologia sono materie affascinanti la cui conoscenza è di fondamentale importanza per molte professioni. Ovviamente lo studio di queste materie può avere diversi gradi di approfondimento a seconda dei diversi percorsi professionali.

Gli studenti delle Scuole di Naturopatia, di Tecniche del Massaggio e, in generale, delle Scuole per Operatori del Benessere Bionaturale spesso non hanno testi specifici per le loro esigenze e sono invitati a utilizzare testi per studenti delle scuole medie superiori o testi per studenti che frequentano corsi di laurea afferenti all'ambito delle Professioni Sanitarie.

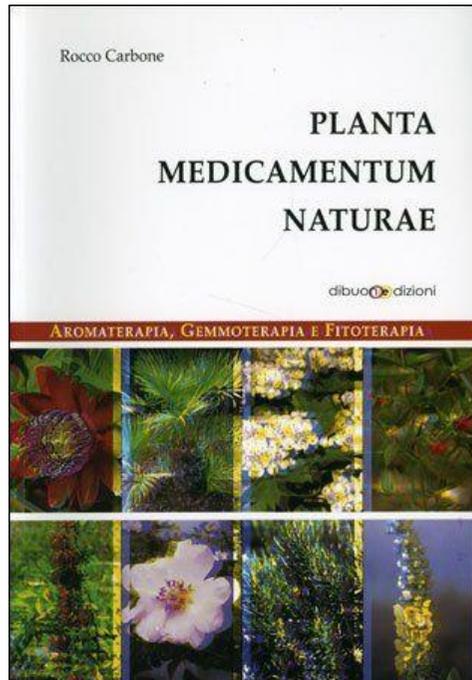
In entrambi i casi la loro preparazione rischia di non essere adeguata o perché troppo superficiale o perché, data la complessità e la quantità di nozioni, non riescono a farne una giusta sintesi.

Per questa ragione l'autore ha deciso di realizzare un ebook con contenuti estratti da testi universitari e rielaborati per gli studenti delle scuole di di Naturopatia e delle professioni olistiche. L'ebook, ovviamente, può essere acquistato anche da chi non frequenta tali scuole ma desidera avere le nozioni fondamentali sulla materia.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

aggiornato a: 01/11/2021

## PLANTA MEDICAMENTUM NATURAE – Aromaterapia, Gemmoterapia e Fitoterapia



**AUTORE:** Rocco Carbone

**COSTO:** € 45

**PAGINE:** 555

**ECP:** 43

Il volume è dedicato alla moderna **fitoterapia**, **aromaterapia** e **gemmoterapia** e rappresenta il vero fondamento delle cure naturali. Rivolto a tutti gli appassionati ed operatori del settore, suddiviso in una parte generale e una parte sistematica.

Nella **parte generale**, sono elaborate le varie teorie con richiami di tossicologia e raccomandazioni all'uso delle piante medicinali. Segue la parte riguardante l'Aromaterapia con ampio spazio dedicato all'impiego degli oli essenziali, la Gemmoterapia e i gemmoderivati da usare per un efficace drenaggio dei vari organi.

Nella **parte sistematica** sono descritte circa 140 monografie essenziali delle piante maggiormente utilizzate e di recente introduzione nella moderna Fitoterapia, con riferimenti alle fonti ufficiali ed all'organismo europeo (ESCOP).

Si conclude con un'**appendice** riportante tutte le leggi e norme che disciplinano il settore delle piante medicinali.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

# Categoria Crescita Personale

## NATURA E FILOSOFIA



**AUTORE:** Stefano Mini

**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 76

**ECP:** 20

Tanto l'Occidente quanto l'Oriente hanno concepito una stretta connessione tra il microcosmo umano e il macrocosmo naturale. Questo testo accenna alle antiche Scuole Filosofiche attive in Occidente fra il VI secolo a.C. ed il III secolo d.C. e al modo in cui ebbero a pensare la Natura del mondo, dell'uomo, della conoscenza e della verità. In Appendice si fa poi riferimento ad altre e differenti visioni tradizionali o sapienziali (che possono essere approfondite in numerosi corsi online e ebook di Erba Sacra), affinché il lettore possa metterle a confronto.

Ai nostri giorni, la necessità di una ripresa della riflessione filosofica sulla natura, fondamentale anche per affrontare le urgenti problematiche ambientali, deve basarsi sulle moderne concezioni scientifiche del mondo fisico e biologico, ma non può che far riferimento alla Filosofia della Natura avviata dalle Scuole Filosofiche qui trattate, origine di ciò che oggi si chiama "Scienza Naturale".

A partire dalla Scuola di Mileto infatti si elabora uno studio della natura sia dal punto di vista empirico sia da quello metafisico e in particolare la teoria dei quattro elementi che fa parte integrante di quasi tutte le culture antiche, da quella greca a quella romana, indù, buddista, fino a quelle cinese e giapponese e che tanta importanza ha nello studio delle discipline olistiche e naturopatiche.

Questo importante testo di Stefano Mini è consigliato a tutti e fa anche parte del percorso formativo in Salute Naturale della nostra Accademia Opera.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

aggiornato a: 01/11/2021

## ALICE E DIONISO



**AUTORE:** Antonio Sbisà

**COSTO:** € 7

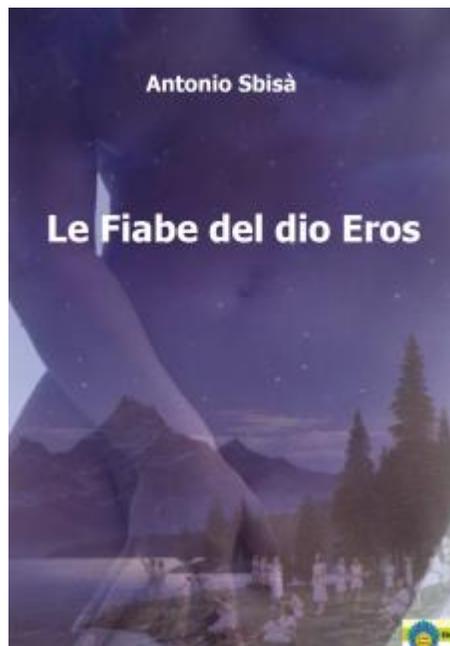
**PAGINE:** 171

L'opera propone una sintesi positiva, consapevole e creativa fra le tradizioni della religione cristiana, del pensiero laico scientifico e della spiritualità orientale, sui temi fondamentali della crescita spirituale. Un testo 'olistico' che armonizza la funzione dei sensi, della ragione e dello spirito. Viene presentato attraverso un 'gioco' che solleciti la riflessione e l'esperienza dei lettori, presente nelle introduzioni alle tre parti.

Lo studio si svolge analizzando a fondo alcuni concetti fondamentali. Il risultato riguarda una possibile convergenza di queste diverse tradizioni su di un concetto di creatività che ricomponga la separazione fra l'uomo e la natura, fra l'uomo e lo spirito. La razionalità in questo modo diventa un aiuto alla sperimentazione ed all'evoluzione della specie, ed abbandona la pretesa di spiegare definitivamente la realtà. La razionalità come Alice viaggia allora nel paese della meraviglia e si congiunge con l'ebbrezza dionisiaca.

I temi presentati sono fondamentali perché la realtà sociale continua a vedere opposti lo spirito, la natura e la ragione. Per cui si pensa spesso che non occorra la ragione per lo sviluppo spirituale. La ragione può essere usata proprio per dissolvere anche nei linguaggi e nelle pratiche formative la scissione del passato, attraverso un processo di riflessione consapevole. Si tratta poi di creare nuove esperienze del divino, dell'umano e del cosmico. Si possono allora comprendere e coltivare le funzioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività.

## LE FIABE DEL DIO EROS



**AUTORE:** Antonio Sbisà

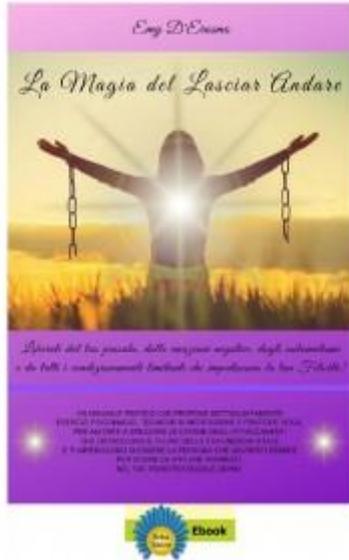
**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 225

Con questo ebook Antonio Sbisà propone un clima e un mondo di leggerezza giocosa e gioiosa, amorosa, una forma di eden, in cui l'amore diventa amore universale ed in cui tutti possano vivere le fantasie, i contatti fisici ed istintuali, le piccole e grandi ebbrezze, tutto al cospetto di Dio. I racconti sono brevi, veloci, tutti insistono sul fatto che fare bene all'amore porti al divino, come innamoramenti aperti a molteplici rapporti.

Le fiabe, perché le esperienze si svolgono in un mondo in cui si sono dissolti gelosie, possessi, emozioni negative, noie, depressioni e repressioni. Sono fiabe ai bordi di una sensualità animistica, dove i corpi, gli oggetti, la natura, appaiono come persone indipendenti. Sono fiabe perché comprendono esperienze di altri mondi, di altre dimensioni. Sono olistiche perché impegnano l'armonia costante fra lo spirito ed i sensi. L'ispirazione riguarda il Tantra e le culture dionisiache. La sessualità viene compresa nei giochi e nei rituali religiosi antichi. L'ebook comprende una parte teorica ed una seconda parte con i racconti. La parte teorica ha la funzione di facilitare la comprensione e rimanda alla presenza dei miei corsi online e dei miei ebook. Qui appare il dio Eros, attraverso diversi autori: l'amore e la sessualità come eros, il dio che unisce l'umano al divino.

## LA MAGIA DEL LASCIAR ANDARE



**AUTORE:** Emy D'Erasmio

**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 75

Un manuale pratico che propone dettagliatamente Esercizi Psicomagici, Tecniche di Meditazione e pratiche Yoga, per aiutarti a spezzare le catene degli attaccamenti che ostacolano il fluire della tua Energia Vitale e ti impediscono di essere la persona che dovresti essere per vivere la vita che vorresti, nel tuo pieno potenziale divino.

Questo e-book è per te che vuoi imparare a Lasciar Andare... tutto ciò che credevi su di te e sul mondo, tutto ciò che fino ad oggi ha rappresentato vincoli e limiti, tutto ciò che non ti permette di essere chi davvero sei, per poter finalmente spiegare le tue ali e volare... per scoprire nuovi modi di vedere il mondo, nuovi modi di percepire e sperimentare te stesso e per imparare ad amarti come mai sei riuscito a fare...

Sperimenta la Magia del Lasciar Andare...

## **MEDITAZIONI SULL'ALFABETO EBRAICO**



**AUTORE:** Sebastiano Arena

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 67

In questo testo vi sono riflessioni e spunti di meditazione su alcuni brani biblici correlati alle lettere dell'alfabeto ebraico, che per la tradizione cabalistica sono lo strumento utilizzato da Dio per la creazione dell'Universo e agiscono sulla consapevolezza umana tramite la loro forma, il nome e il valore numerico.

Il contenuto di questo ebook può essere un utile riferimento sia a chi è interessato alla conoscenza delle lettere dell'alfabeto ebraico sia a chi desidera avere una guida di riflessione e di meditazione per una propria ricerca spirituale, sia agli allievi del corso on line dello stesso autore sulla Cabala e l'Albero della Vita che qui possono trovare importanti approfondimenti.

## IL MIO CAMMINO



Il volume tratta di un'esperienza vissuta e sofferta da una persona che dopo molti anni ha ritrovato, grazie alla scrittura automatica, la madre che perse quando aveva sedici anni. Insieme a lei ha iniziato un cammino per una strada sconosciuta e grazie ai suoi insegnamenti e a quelli di altre entità è diventata il mezzo di cui l'invisibile si serve per comunicare.

Questo libro è rivolto a tutti coloro che vogliono ricominciare a sperare.

**AUTORE:** Concetta Caprara

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 78

## **RIDESTARE I SENSI E VIVERE IL PRESENTE**



**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 59

Troppo di rado viviamo nel presente, pienamente, profondamente, semplicemente.

E ci perdiamo la vita.

Eppure vi è sempre e ovunque una possibilità. Possibilità di tornare, qui, ora, con quel che c'è. I sensi si ancorano nella materia, nel corpo, ritornare nella nostra fisicità rappresenta la chiave per tornare qui.

E non solo è più semplice di quanto si crede, ma anche meno pericoloso, e soprattutto più soddisfacente e realizzante di quel che crediamo.

In questo breve contributo si possono trovare gli elementi fondamentali per iniziare ad addentrarsi in questo processo che culmina con uno stare, profondo, soddisfacente, silenzioso.

## LA SESSUALITA' COSMICA



**AUTORE:** Antonio Sbisà

**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 231

La sessualità costituisce una fonte di felicità, di entusiasmo e di ebbrezza.

‘La sessualità vi connette con una frequenza di estasi che vi ricollega con la vostra sorgente divina. Il sesso è come un razzo propulsore che, unito all'intenzione cosciente, può elevarvi verso aspetti della realtà capaci di arricchire la vostra vita’. (B. Marciniak).

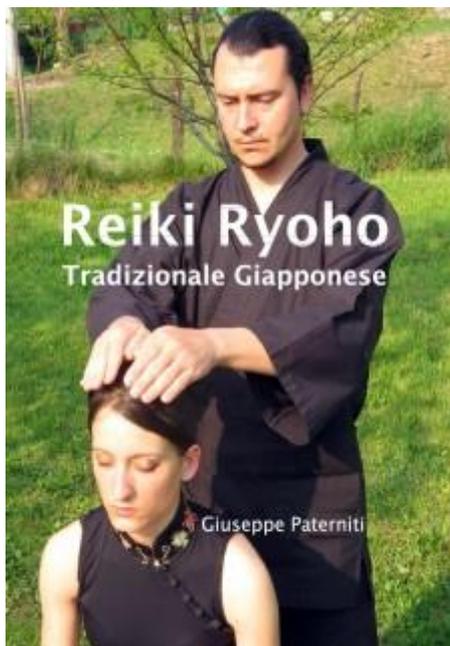
Si auspica la formazione di potenti intensità amorose e sessuali inebrianti. I riferimenti generali riguardano il Tantra e la nuova era.

‘Noi non sappiamo da dove vengono le nuove forme di amore, le nuove visioni, la gioia espansiva. Si sta aprendo una vita straordinaria che comprende tipi di amore, di gioia e di incarnazione che noi oggi non siamo in grado di concepire.’ (M. Murphy).

I testi dei messaggi sono preceduti da una rassegna bibliografica delle idee fondamentali. Comprendono testi di riflessione, messaggi, poesie e racconti. Una galleria di fotografie sulla femminilità di Andrea e di Antonio Sbisà accompagna i testi.

# Categoria Filosofia, Religione e Spiritualità

## REIKI RYOHO



**AUTORE:** Giuseppe Paterniti

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 210

**ECP:** 20

Il metodo Reiki, codificato in Giappone attorno al 1920 da Mikao Usui, è al contempo una tecnica di riequilibrio bioenergetico nonché una pratica finalizzata al risveglio della coscienza. Diffusosi su larga scala a partire dalla seconda metà degli anni '70, è ormai conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo.

Pochi però sanno che, durante il processo “esportazione” in occidente, tale disciplina è stata depauperata di parecchie caratteristiche originarie e, nel peggiore dei casi, è stata inquinata da elementi estranei alla sua stessa Tradizione.

Il libro “Reiki Ryoho Tradizionale Giapponese” nasce dal preciso intento di restituire al metodo Reiki la sua connotazione primigenia, fornendo tutte le informazioni ignorate dalla maggior parte dei praticanti occidentali ed illustrando con minuzia tutte le tecniche per lo più sconosciute al di fuori della Terra del Sol Levante.

Si tratta quindi di un testo chiarificatore, ma anche di un manuale operativo, utilizzabile fin da subito da chiunque sia stato iniziato a questa splendida disciplina.

L'autore, il maestro Giuseppe Paterniti, ha effettuato un lavoro di ricerca quasi trentennale, che lo ha portato a studiare con i più grandi esperti di fama mondiale e lo ha condotto fino in Giappone nei luoghi storici del metodo Reiki.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

aggiornato a: 01/11/2021

## I VANGELI, MEDITAZIONI ESOTERICHE



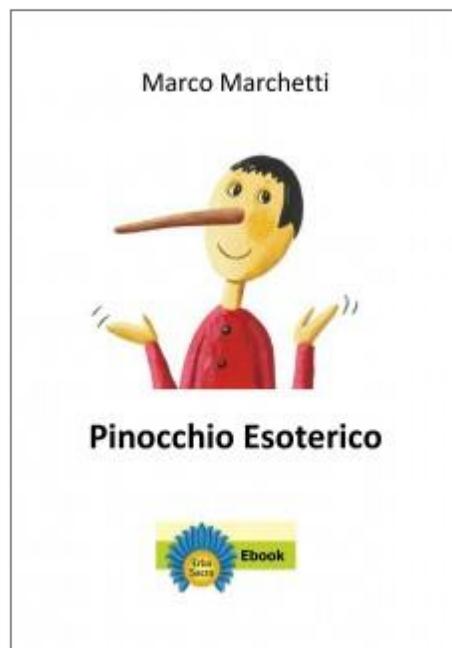
Una straordinaria opera di lettura esoterica dei 4 Vangeli canonici (Matteo Luca, Marco, Giovanni). L'Autore crede sia giunto il momento di rileggerli sotto la prospettiva della Realizzazione del nostro Essere oppure di come è possibile far crescere il nostro Stato di Coscienza. Sotto l'influsso delle Gerarchie Angeliche è possibile stabilire un contatto tra il Mondo Celeste e quello Terrestre. Per ogni Vangelo, capitolo per capitolo seguiremo le vicende del Maestro e cercheremo di leggere tra le righe cose non scritte ma soltanto date a conoscenza degli "Iniziati ai Misteri". Il testo unisce 4 distinti ebook (uno per ogni Vangelo); ciascun ebook può anche essere acquistato singolarmente.

**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 50 (singoli ebook: €15)

**PAGINE:** 680

## **PINOCCHIO ESOTERICO**



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 10

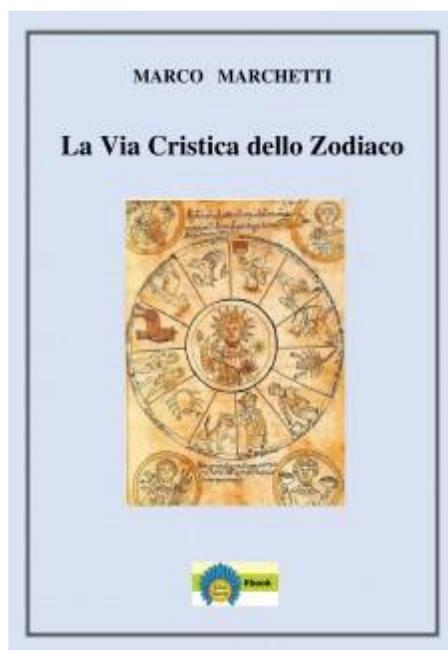
**PAGINE:** 148

In questo saggio l'autore ci mostra il significato simbolico e esoterico delle Avventure di Pinocchio. Ne nasce un racconto appassionante che svela i retroscena della favola di Collodi. Le "Prove Iniziatiche" del burattino appaiono così sotto un'altra luce: sono le stesse prove che dobbiamo compiere noi essere umani per ritornare Divini.

Il Libro Arbitrio ci permette infatti di scendere nel Mondo Subumano o Infero oppure di salire a quello Superumano o Superno; dipende dalle scelte che ognuno di noi fa. Siamo tutti chiamati a "Santità" ma la battaglia con i Vizi e con il Maligno richiede di essere preparati a una disciplina che soltanto nel tempo ci affina.

La Conoscenza richiede infatti molte "cadute" finché non si apprende cos'è il Bene e il Male; a questo punto la scelta diventa esistenziale. Ci si accorge solo allora di aver vissuto come dei Pellegrini in cerca della Casa del Padre; le radici in Cielo si faranno sentire e il Sé inizierà la sua partita. Pinocchio quindi è un grande ritratto della condizione umana e saper decifrare i suoi "Segni" ci permette di accogliere dentro il nostro cuore il messaggio d'amore che Collodi ha scritto per noi.

## LA VIA CRISTICA DELLO ZODIACO



**AUTORE:** Marco Marchetti

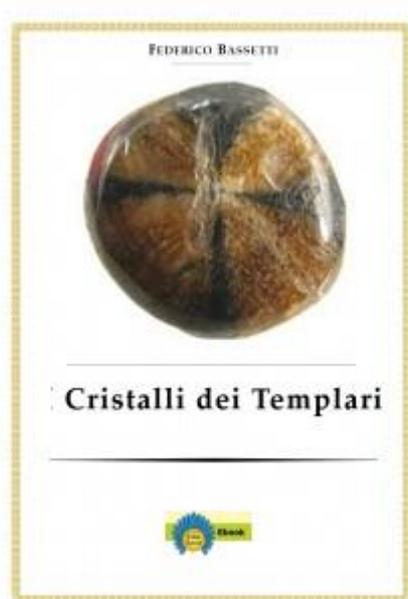
**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 121

I Segni Astrologici, oltre a rappresentare le caratteristiche di base di ogni persona, possono anche simbolizzare una Via Cristica, quella degli avvenimenti più importanti nella vita di Gesù il Cristo. Scopriremo come combaciano gli intercalari Maschili e Femminili tra i Segni Astrologici e la vita del Maestro; così come i quattro Elementi sono anche loro davvero simili. Ogni Segno rappresenta uno scatto in avanti nella Coscienza e nella Conoscenza.

Gesù il Cristo essendo il 13° Segno Astrologico, cioè il Centro-Cuore può rimanere nella Circonferenza (Exoterismo) per farci comprendere come si possa andare verso il Centro (Esoterismo). E' un viaggio appassionante e una "Via di Liberazione".

## **CRISTALLI DEI TEMPLARI**



**AUTORE:** Federico Bassetti

**COSTO:** € 7

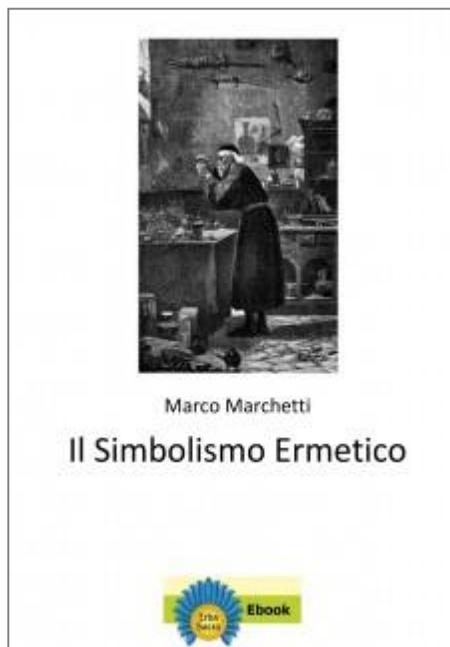
**PAGINE:** 76

Questo ebook è il risultato di una ricerca finalizzata a dare una interpretazione sensoriale-intuitiva al mistero dei Templari.

Prendendo in analisi le etimologie delle parole, la percezione intuitiva del senso delle parole, le immagini degli stemmi cittadini, i simboli universali facenti parte dell'inconscio collettivo, i numeri, certe parole pronunciate da Gesù e le scoperte fatte da esseri umani vissuti prima di noi, l'autore cercherà di ricostruire una possibile, ma non certa Via, definita del Latte, attraverso un filo logico e un'analisi diversa da quella sinora presa in considerazione.

Tutto rafforzato dal messaggio, dalle virtù e dalla costituzione fisica di due Cristalli le cui miniere si trovano lungo il percorso della Via del Latte, quindi possibili ispiratori di questo ipotetico cammino dei Templari.

## IL SIMBOLISMO ERMETICO



In questo scritto vi sono i vari significati del Simbolismo accompagnati da alcune considerazioni esoteriche riguardanti i problemi più importanti per l'essere umano.

L'autore ci parla di cosa propone l'ermetismo e la funzione del simbolo in rapporto con l'Essere Umano, la Liturgia, i Numeri, la Geometria, la Botanica, l'Armonia e la Natura.

L'argomento, pur complesso, è affrontato nel modo più semplice e chiaro possibile in modo da poter essere fruito anche da non addetti a tematiche metafisiche ed esoteriche.

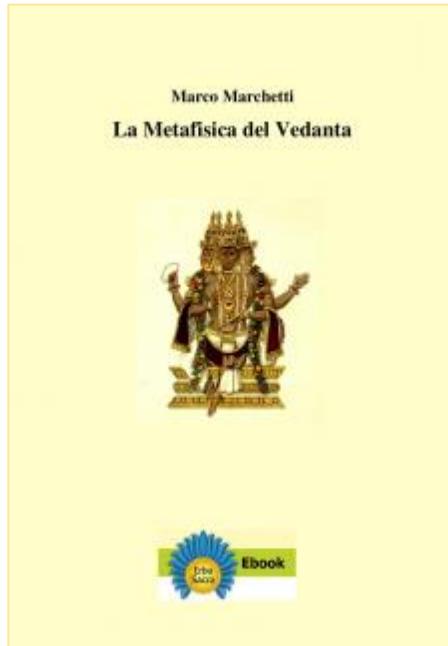
**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 121

aggiornato a: 01/11/2021

## LA METAFISICA DEL VEDANTA



Con questo testo si vuole far comprendere l'Esoterismo del Vedanta, cioè la parte più spirituale della Tradizione Indù.

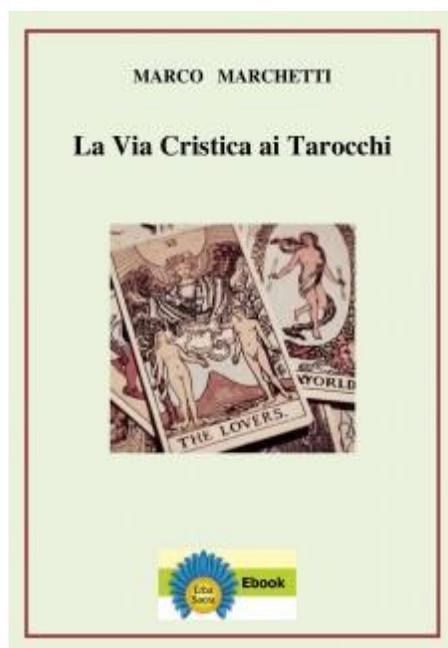
La Metafisica Orientale ci offre l'opportunità di comprendere meglio il "senso della vita" e lo scopo di questa perché spazia ed indaga in campi che all'essere umano occidentale paiono chiusi o sono semplicemente dimenticati.

**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 53

## LA VIA CRISTICA AI TAROCCHI



**AUTORE:** Marco Marchetti

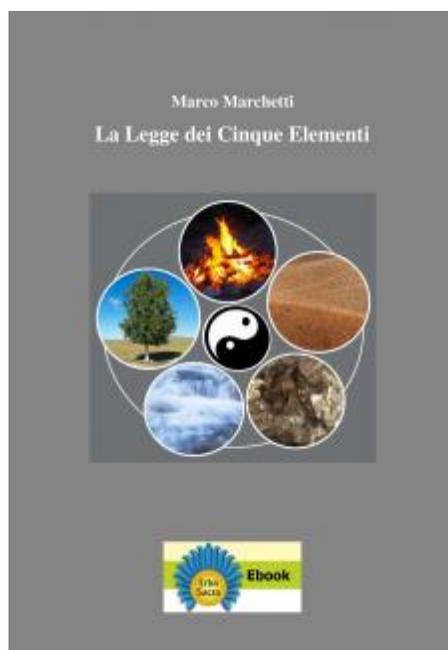
**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 133

Le cosiddette “*Vie Cristiche*” sono molteplici, sono quante le Vie della Conoscenza. I Tarocchi nel loro insieme sono una Via che si può applicare molto bene alla visione esoterica del Cristianesimo. Infatti la Magia Sacra, lo Gnosticismo, l’Ermetismo e la Mistica consentono di avere una panoramica sull’evento Gesù il Cristo che appare in tutto il suo splendore. Ogni Disciplina, infatti, ci dona qualcosa che pareva inesprimibile ed invece con l’Intuizione l’essere umano si ricongiunge al suo “*Essere Divino*” manifestandolo in tutta la sua Potenza e Gloria. Anche l’Alchimia Cristiana, così come la Kabbala Cristiana sono delle Vie da incorporare ma qui presentiamo una Via che forse ci appare più vicina: quella dei Tarocchi Maggiori. Non si cercherà di fare Divinazioni ma soltanto di spiegare il significato esoterico insito nelle “*Carte*”, nelle immagini che rimandano ad altre forme e ad altre sostanze. La Via dei Tarocchi, come quella dello Zodiaco già presentata, è uno strumento che ogni Praticante dovrebbe conoscere perché il suo alternarsi di Numeri fino a giungere ad un Nuovo Ciclo è sommamente interessante e carico di associazioni, sinergie e complementarietà. I Tarocchi quindi appartengono a quella “*famiglia*” di Conoscenze che avvalorano il senso della “*Discesa di Gesù*” sulla Terra. La sua Incarnazione, Predicazione, Passione, Morte, Risurrezione ed Ascesa al Cielo è prefigurata nei Segni delle Carte dei Tarocchi. Svelare il loro significato recondito aggiunge molto alla nostra Fede e lo dona una profondità ed una sapienza che poche altre Tradizioni posseggono. Studiare le Carte è farsi un’idea generale sulla Direzione da prendere; sono una Vera Via Cristica.

aggiornato a: 01/11/2021

## LA LEGGE DEI CINQUE ELEMENTI



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 77

Con questo scritto si desidera offrire una prospettiva nuova sulla “Legge dei Cinque Elementi” che la Tradizione Taoista ha elaborato molti secoli prima dell’Avvento di Gesù il Cristo. Molte cose ci sembreranno conosciute ma altre saranno davvero sorprendenti.

I Cinque Elementi classici taoisti riflettono il pensiero orientale, che a differenza dell’Occidente, mette il segno sull’Armonia e l’Equilibrio, piuttosto che sull’Opposizione ed il Contrasto. Un modo di vedere la realtà che a noi non appartiene e che però ci affascina da sempre.

Entrare in contatto con questa Filosofia della vita ci metterà in contatto con una parte di noi stessi troppo spesso dimenticata, quella dell’Abbandono alla Natura.

Avere come compagna un’altra soluzione ai nostri problemi è davvero speciale, così che potremo rivolgerci a “questa” quando “quella” non sarà capace di dare speranze. Insomma scoprire come i Taoisti avevano la visione del Mondo ci servirà per comprendere meglio anche la nostra Tradizione.

## GLI ELEMENTI CRISTICI



Con questo scritto l'autore, studioso di Tradizione, Simbolismo e Esoterismo Cristiano, cerca di dare una risposta il più possibile esauriente parlando sia in chiave scientifica che simbolica; dalle più antiche sapienze alle nuove scoperte in campo fisico e chimico.

Ogni Elemento è analizzato e contestualizzato in chiave Cristica, fino a raggiungere quell'Elemento, l'Etere, che li raccoglie e li sintetizza nel suo essere Elemento Finale ed Iniziale. Tutto nasce dall'Etere e tutto vi ritorna; tutto nasce da Dio e tutto vi fa ritorno.

Gesù il Cristo ci ha insegnato la Via per arrivare alla Verità della Realtà e con questa poter giungere infine alla Vita Eterna.

**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 108

Richiedi  
gratis  
l'ebook

## PROTAGONISTI ITALIANI DELLA NUOVA ERA



**AUTORE:** Roberta Piliego

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 313

Questo ebook riunisce i contributi degli autori e divulgatori italiani di quel fenomeno, complesso ed affascinante, che è la Nuova Era.

Le riflessioni, contenute in questa antologia, coinvolgono i molteplici aspetti della ricerca umana sul senso della vita e il cammino evolutivo dell'uomo all'inizio di questo nuovo millennio. Le grandi domande e il mistero della vita vengono affrontati dagli autori, nella specificità della propria esperienza e formazione culturale, con grande entusiasmo e impegno.

Di particolare interesse l'opera di divulgazione che giornalisti e professionisti della comunicazione hanno svolto utilizzando editoria, radio, televisione e web: una responsabilità importante che interessa non solo il ruolo dell'informazione e della conoscenza, ma anche quello della riflessione etica. In questa variegata ricerca "in ordine sparso", si delinea il fil rouge che unisce coerentemente i diversi saperi: non siamo uomini che vivono l'esperienza dello spirito, quanto piuttosto esseri spirituali che vivono l'esperienza umana della materia.

Qui troverete le esperienze ed il pensiero di oltre trenta protagonisti: Paola Giovetti, Dede Riva, Rudy Stauder, G. Cerquetti, Padre Magni, Vittorio Marchi, G. Medail, P. L. Lattuada, Marco Columbro, Simona e Marco Roveda, Fabio Marchesi, G. Bongiovanni, Tom Bosco, A. Forgione, A. Fassina, Giuliano Falciani, U. Di Grazia, S. Garavaglia, A. Lissoni, C. Maneri, G. M. Bragadin, F. Rustici, S. Valesi, P. Grassi, G. Vivo, G. Bandiera, S. Montironi, Giorgio G. Rosso ed altri.



## **BUDDHISMO**

Cesare Rubboli

### **Buddhismo**



La dottrina buddhista, nelle intenzioni del suo fondatore, non è mai voluta essere una religione, al contrario, il Buddha ha spesso ripetuto che il suo unico scopo ed interesse era fornire ad ogni essere umano gli strumenti per superare la sofferenza e l'ansia che la vita procura per poter vivere serenamente. Il buddhismo parla quindi al cuore di tutti noi indicandoci una teoria sul funzionamento del mondo, della mente umana e sullo scopo della vita; al contempo ci invita a percorrere il cammino che conduce al nirvana, la suprema e definitiva liberazione. Partendo dallo studio delle fonti più antiche a nostra disposizione e del canone buddhista in questo testo si analizzano gli aspetti principali della dottrina rendendola accessibile, chiara e comprensibile a chiunque, non solo agli appassionati di filosofia.

**AUTORE:** Cesare Rubboli

**COSTO:** € 40

**PAGINE:** 138

# Categoria Lavoro e Associazioni

## IL BEN-ESSERE IN AZIENDA



Un libro originale, curioso, che unisce innovazione e tradizione. Il modello dei chakra applicato alla struttura aziendale e come applicare teorie e tecniche ad essi riferite per vivere al meglio la vita professionale che tanto spazio ed energia occupa nelle nostre esistenze.

Soldi, piacere, forza di volontà, motivazione, creatività, realizzazione professionale, successo, leadership, team building, comunicazione verbale e non verbale, conciliazione tempi di vita privata e lavorativa sono alcuni dei numerosi temi trattati, corredati da indicazioni pratiche su come migliorarli.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 183

**ECP:** 15

aggiornato a: 01/11/2021

## LE LEGGI DEL SUCCESSO NEL LAVORO



Il nostro sistema familiare rappresenta il terreno su cui costruiamo la nostra stabilità economica e relazionale. È sorprendente osservare come una situazione interna alla famiglia si ripercuota nel lavoro, nelle professioni, nelle relazioni. Se le nostre radici non sono ben piantate nel terreno, l'albero cede e con lui cade anche il suo futuro. Ciò che è vero è che non è possibile separare professione e realtà familiare. Il metodo delle Costellazioni Familiari e Sistemiche rivelano quanto effettivamente sono solide e resistenti le basi di una impresa e se le sue radici hanno forza sufficiente per consentirle di sopravvivere. Le Costellazioni rivelano anche l'esistenza di nuove possibilità, nuovi inserimenti di collaboratori e nuovi prodotti. Leggendo queste pagine ti tufferai in un'avventura, l'avventura della vita, l'avventura del riconoscere ciò che è reale, imparerai cosa vuol dire accogliere ciò che c'è e, la cosa più importante, sperimenterai come usare gli strumenti che hai a disposizione per un cambiamento significativo nella tua vita, nel tuo lavoro. Utilizzando delle storie reali, ho inteso dare la possibilità al lettore, di aprirsi a nuove consapevolezze, a nuove conoscenze, a orizzonti sorprendenti nella loro obiettività.

**AUTORE:** Maria Teresa Di Francesco

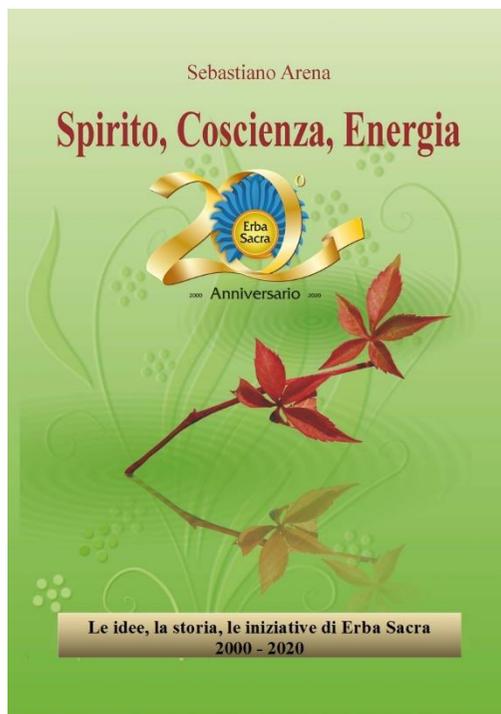
**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 119

aggiornato a: 01/11/2021

## SPIRITO, COSCIENZA, ENERGIA

Richiedi  
gratis  
l'ebook



**AUTORE:** Sebastiano Arena

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 130

Sebastiano Arena, fondatore e Presidente del Centro di Ricerca Erba Sacra, racconta le vicende di Erba Sacra con l'intenzione di evidenziare le idee e i valori di fondo, le intuizioni organizzative e gli obiettivi sociali e spirituali che sono a fondamento di un'organizzazione che negli ultimi anni è diventata un punto di riferimento importante nel frammentato panorama delle associazioni che operano nel campo della spiritualità, del benessere psico-fisico, della ricerca interiore e della conoscenza esoterica.

La lettura di questo libro (aggiornato a Novembre **2020, anno del Ventennale di Erba Sacra**) è pertanto consigliata non solo agli iscritti a Erba Sacra o a una delle sue scuole di formazione o ad ASPIN, che possono trovare spiegazione delle sue motivazioni di fondo, delle radici e degli obiettivi, ma anche a coloro che a vario titolo operano in altre associazioni o organizzazioni olistiche.

## IL MARKETING ASSOCIATIVO



**AUTORE:** Sebastiano Arena

**COSTO:** € 20

**PAGINE:** 130

Per adempiere compiutamente al loro ruolo sociale e culturale è necessaria una gestione manageriale delle Associazioni che ne garantisca lo sviluppo e la continuità. In questo testo si illustrano i principi fondamentali del Marketing e come applicarli nell'ambito della realtà associativa del settore olistico e delle Associazioni di Volontariato.

I contenuti di questo ebook sono pertanto dedicati ai professionisti e ai dirigenti delle Associazioni del settore olistico, e agli operatori e ai dirigenti delle Associazioni Non Profit.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN

## **IDENTITA' PERSONALE E AZIENDALE**



**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 149

Lavorare, oltre che un modo per realizzare la sussistenza economica necessaria all'acquisto di beni e servizi per la nostra esistenza, è anche e soprattutto un'opportunità per mettere a frutto la nostra creatività, che è un processo di formazione prima di tutto della propria identità, oltre che di modellamento di un servizio e prodotto.

Esiste una relazione di reciprocità, un modellarsi vicendevole tra il singolo lavoratore, il team di cui fa' parte, e l'azienda, nel suo complesso, a cui appartiene.

Come una sorta di macro organismo (l'azienda), ogni singola cellula (l'individuo) è consapevole di sé, del suo contributo, della sua unicità, e del valore insostituibile che riveste.

Elementi di riflessione esistenziali, storici, psicologici e pratico applicativi connotano questo contributo che conduce lungo un affascinante viaggio alla conoscenza dell'identità personale, professionale, aziendale.

# Categoria Pedagogia e Educazione

## I FIGLI AMANO I PROPRI GENITORI



**AUTORE:** Maria Teresa Di Francesco

**COSTO:** € 14

**PAGINE:** 176

Questo libro parla delle dinamiche che sono alla base delle relazioni familiari, parla di relazioni tra genitori e figli, racconta del grande amore che i figli provano per i propri genitori. Utilizzando delle storie reali, ho inteso dare la possibilità al lettore, di aprirsi a nuove consapevolezze, a nuove conoscenze, ad orizzonti sorprendenti nella loro sacralità. Una visione diversa, semplice, chiara che consente di evidenziare le dinamiche nascoste che sono alla base di quei comportamenti, a volte incomprensibili, che creano conflitti, disarmonie all'interno del sistema famiglia e che possono essere portate alla luce attraverso il metodo delle Costellazioni Familiari. L'esistenza di ognuno di noi è impensabile senza quella dei genitori e senza quella dei figli. È quindi comprensibile che alla base del funzionamento familiare, al di là delle situazioni osservabili e delle tattiche manipolative, è il "sistema" a dettare i vincoli, a definire e a determinare il comportamento dei singoli membri e di tutta la famiglia. La strutturazione delle dinamiche in seno alla famiglia è un meccanismo estremamente complesso e sostanzialmente sconosciuto; i rapporti familiari infatti, non possono essere compresi a partire da leggi che si applicano ai rapporti sociali, di relazione, di lavoro. Un attento studio dei sistemi multigenerazionale delle famiglie può rivelare fattori cruciali che sono alla base di disarmonie, incesti, tradimenti, reiterazioni, rivalse. Siamo anelli consecutivi di una catena genetica che si estende per milioni di anni.

aggiornato a: 01/11/2021

## LA PSICOANALISI DI MELANIE KLEIN



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 42

Perché un E-book su Melanie Klein?

La società odierna sta facendo di tutto per stabilire dei nuovi confini alla famiglia e per dirla tutta anche la Psicologia sembra orientata a farne un uso davvero strumentale. Il bambino/a appena nato, il neonato/a ha dei desideri? Ha una Coscienza? La Psicoanalisi e le moderne discipline che operano sul DNA, particolarmente sui Geni e sui Cromosomi, stanno affrontando questo tema. Anche alcune Discipline, come la Prenatologia e la Neonatologia, stanno studiando i come e i perché della nostra Identità. Melanie Klein è stata una pioniera degli studi infantili ed a lei dobbiamo tantissimo. Riscoprirli è quindi per noi, non tanto un racconto archeologico, ma una necessità per mettere dei paletti alla cultura che vuole l'essere umano sempre più sradicato dalle sue origini biologiche.

## VENTIMILA LEGHE SOTTO I CUORI



**AUTORE:** Raffaele Riva

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 42

Se decidessimo di dirigerci "ventimila leghe sotto i nostri cuori" cosa troveremmo?

Questo è l'interrogativo da cui parte questa storia per coloro che all'anagrafe sono "bambini" e per coloro che non lo sono più ma che cercano di tornare ad esserlo pur non dimentichi della loro "adulità"!

Chi è Emo? Emo sei tu, sono io, è lei, è lui, sono loro.

Emo rappresenta l'essere umano con le sue "Emozioni". La parola emozione deriva dal latino, "Motio", che significa movimento, ossia tutto ciò che si agita al nostro interno e che poi trova manifestazione in reazioni esterne.

Il capitano Emo è colui che riesce a trovare il coraggio di condurre un viaggio alla ricerca di se stesso, che intende conoscersi e capire le proprie sensazioni che popolano quella dimensione incredibile non fatta solo "di carne e di ossa"!

L'essere umano da sempre ha voluto esplorare gli abissi marini, guardare le viscere della terra, scoprire le più piccole parti di cui è composta la materia, l'atomo, le cellule, così come da sempre ha avvertito e spesso cercato di sopire il bisogno di conoscere il luogo ove si cela la sua parte più profonda e misteriosa: l'Anima.

Quella "cosa" che pensiamo sia "Ventimila leghe" sotto al ... Cuore di ogni essere, su cui da secoli ci interroghiamo, che molti sostengono addirittura non esserci e che anche chi è convinto che esista, non riesce a vedere e spiegare fino in fondo.

Un fantastico testo che può essere utilizzato anche dagli insegnanti nelle scuole.

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": il ricavato è a favore di LUVIS**

# Categoria Poesia e Narrativa

Richiedi  
gratis  
l'ebook

## VOLPE BELLISSIMA, LIRICHE PER ALDA MERINI



**AUTORE:** Lorella De Bon

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 83

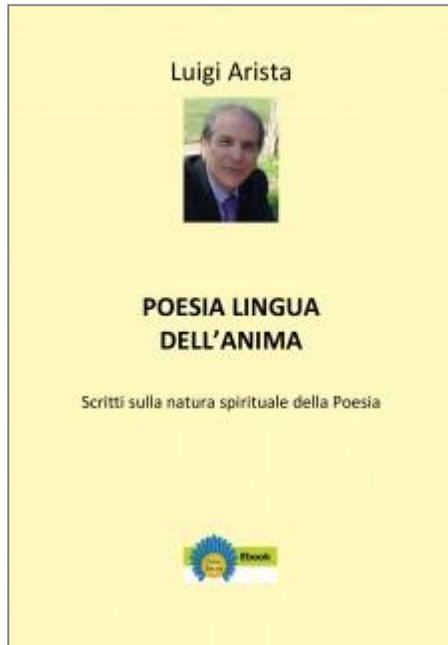
Perché un'altra raccolta di poesie dedicata a Alda Merini? Innanzitutto per una mia necessità, quasi un bisogno fisico di tributare la mia personale gratitudine a chi, attraverso le sue liriche mi ispira e mi incoraggia a scrivere. Poi, per diffondere sempre di più la figura di una poetessa che, come tante altre figure letterarie femminili, non è conosciuta e soprattutto apprezzata come meriterebbe. Perché la cultura, e la Poesia in particolare, è ancora preda di stereotipi duri a morire, che escludono la donna relegandola entro altri e ben più angusti confini chiamati pregiudizi.

Ma il Poeta non ha sesso, non conosce differenze di genere, non si autolimita. Perché allora tarpargli le ali? Come ha detto Alda Merini "si nasce costituzionalmente poeti", uomo o donna non fa differenza. L'importante è scrivere, ricercare la verità dentro di noi stessi, scavare senza pietà tra le pieghe dell'anima e raggiungere il fondo del pozzo per riemergere o soccombere. L'importante è scrivere perché il poeta "opera civilmente, lavora per gli altri. Il poeta è felice quando sa che quello che scrive serve anche agli altri, questa è la forza che mi fa ancora scrivere".

Poesie di: *Liliana Arrigo, Alberto Barina, Andrea Cambi, Margot Croce, Lorella De Bon, Maria Stella Filippini, Vittorio Fioravanti, Silvana Fiori, Fabio Franzin, Sara Grosoli, Ardea Montebelli, Alessandro Monticelli, Francesco Scaffei, Sara Scialdoni*

aggiornato a: 01/11/2021

## POESIA LINGUA DELL'ANIMA



Nell'ambito delle iniziative di Erba Sacra relative all'arte e alla sua funzione come espressione dello spazio interiore dell'uomo, grande importanza ha avuto negli anni 2001-2006 la collaborazione del poeta e critico letterario Luigi Arista che ha dato l'opportunità a poeti e scrittori di pubblicare loro opere con un suo commento critico.

“Poesia lingua dell'Anima” raccoglie una serie di suoi scritti pubblicati nel sito di Erba Sacra tra il 2002 e il 2003. In questi testi, Arista tratta della spiritualità nella poesia e nell'arte, ridefinita attraverso il confronto con le teorie letterarie antiche e moderne e in particolare con il razionalismo scientifico del Novecento.

**AUTORE:** Luigi Arista

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 32

## INCONTRO CON LA POESIA

Richiedi  
gratis  
l'ebook



Nell'ambito delle iniziative di Erba Sacra relative all'arte, grande importanza ha avuto negli anni 2001-2006 la sezione "Incontri Letterari" con la quale abbiamo dato l'opportunità a poeti e scrittori di pubblicare loro opere con un commento dei nostri critici letterari (in un primo tempo Luigi Arista, poi Monia Balsamello).

Questa attività, oltre a contribuire alla riflessione sulla funzione dell'arte come espressione dello spazio interiore dell'uomo, ha consentito a poeti e scrittori emergenti che, come è noto, hanno grande difficoltà a pubblicare le loro opere, di far conoscere i loro scritti e avere anche un confronto costruttivo con critici letterari che generosamente si sono dedicati gratuitamente a questa attività.

Alcuni dei poeti che hanno pubblicato loro opere negli incontri letterari, hanno poi aderito al nostro invito di inviare poesie che abbiamo poi pubblicato nell'antologia poetica "Sensi Inversi" (Giulio Perrone editore-2005), ora disponibile nel sito [www.ervasacra.com](http://www.ervasacra.com) anche in ebook gratuito.

**AUTORE:** Autori Vari

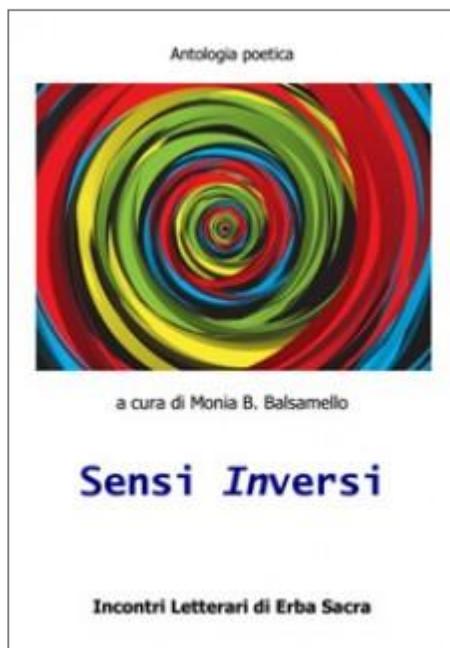
**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 181

In questa antologia sono pubblicati tutte le opere poetiche pervenute (per gli autori che le hanno inviate contestualmente anche le prose) e i relativi commenti dei critici letterari

## SENSI /NVERSI

Richiedi  
gratis  
l'ebook



**AUTORE:** Autori Vari

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 62

Un'idea che diventa realtà. Una possibilità ulteriore per condividere Poesia. Tempo fa Erba Sacra pensò di riunire nella medesima avventura letteraria coloro che, passando nel tempo attraverso le pagine del sito, seguivano con interesse la rubrica "Incontri Letterari", lasciando via via i loro testi per un commento.

A loro si sono aggiunti poi anche altri autori. E così quel progetto si è concretizzato nelle pagine di questa Antologia nella quale ci sono i testi di Ventisette Poeti che hanno accolto la proposta nell'ottica migliore: spirito di confronto, curiosità reciproca, umiltà e voglia di condivisione.

"Un'antologia non è un mescolarsi caotico di sensazioni, geografie e momenti. Non è il vociare scomposto di una folla, in cui ciascuno urla al cielo e contro gli altri le proprie visioni. Un'antologia è un'occasione. Di confronto, apertura e sguardi altrove. Di cassette aperti agli altri, di parole che potrebbero colpire qualcuno che ancora non avevano potuto raggiungere. Soprattutto, è un modo per riconfermare una verità: la poesia ha mille e più possibili voci che scelgono di vestirsi come meglio credono o sanno fare.

A volte decidono di procedere vicine, per farsi catturare ogni tanto dagli occhi di un lettore. Volare insieme crea infatti una confusione di bellezza impossibile altrimenti. E magari questo può accadere proprio attraverso le pagine di un'antologia." (dalla prefazione) In questa antologia sono pubblicati tutte le opere poetiche pervenute (per gli autori che le hanno inviate contestualmente anche le prose) e i relativi commenti dei critici letterari



## LE 9 SFUMATURE DI PENELOPE



Questo piccolo libro nasce dalla volontà di estendere, quanto più possibile, l'azione terapeutica del buon umore.

La risata terapeutica di Penelope è un dono per tutte le persone che dopo aver letto “d’un fiato” questo piccolo libro, se lo tengono vicino e poi, quando sentono il bisogno di un sorriso, perché magari, “...le cose della vita non sono andate tanto bene...”, lo riprendono in mano, leggendo qua e là un aneddoto, un brano, un punto di vista e si fanno una bella risata liberatoria, perché Penelope è proprio divertente!

**AUTORE:** Renata Cancellari

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 37

## AI MIEI TEMPI.....UFFA' CHE PALLE



**AUTORE:** Alessandra Sordi

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 66

Ho trovato il modo di mettermi tra Dio ed il Diavolo. Perché, direte voi...? Mi sono messa lì al computer (se fossimo nei tempi andati mi sarei messa alla macchina da scrivere, sapete quella che per fare le copie si dovevano mettere due o tre fogli intervallati da carta carbone ed a ogni sbaglio bisognava correggere tre copie con la scolorina... penso che avrei rinunciato).

Invece il computer ti consente di buttare giù un po' di ricordi sui tempi andati (andati da qualche decennio, mica roba dell'impero romano), un po' di cazzatelle varie, di risistemarle, di aggiungere, di togliere e soprattutto di divertirsi.

Ecco: il nocciolo della questione è proprio questo. Divertiamoci a sfogliare il passato, con i suoi pregi, i suoi difetti, guardandolo da un'ottica un po' seria, un po' pirata, un po' clownesca.

Chi leggerà e ha passato gli ...anta dovrebbe ricordare e ridacchiare...

I giovani, come mio figlio, dovrebbero divertirsi a scoprire il lato comico, anche se rigorosamente vero, di babbo e mamma, zio, zia ecc. ecc.

Dico: chi legge dovrebbe divertirsi.

Io mi sono divertita parecchio.

E se invece voi vi sarete annoiati...

Io ho cercato di avvisarvi!

## IL PROVOCATORE



**AUTORE:** Massimo e Susy Tolomeo

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 52

Il Provocatore è stato scritto a quattro mani da due fratelli che in passato si sono scontrati imputandosi a turno di essere provocati. Proprio come succede ad ogni essere umano: ritenersi vittima (e difficilmente identificarsi nelle vesti del carnefice). In quest'opera emerge il confronto della tematica dell'amore con quella del male, ponendo l'attenzione sulla decisiva funzione religiosa che la dinamica amorosa è in grado di assumere. L'amore è il mezzo con cui il bene si realizza ed è collante che tutto tiene, costituendo una risposta pratica al male che si è capace di produrre agli altri o che si viene a patire. Il Provocatore pone l'accento sul male che distrae gli esseri umani dalla pratica rivolta alla comprensione dell'amore compassionevole che conduce alla conquista della felicità.

## SRAGIONE DI VITA – LIRICHE PER AMELIA ROSSELLI

Richiedi  
gratis  
l'ebook



*“Sragione di vita – liriche per Amelia Rosselli”* è un’antologia curata da Lorella De Bon che raccoglie poesie di Liliana Arrigo, Andrea Cambi, Anna Rita Capraro, Margot Croce, Serena Dal Borgo, Sara Grosoli, Tommaso Meldolesi, Davide Morelli e, naturalmente, della stessa Lorella De Bon. Nove autori in tutto: nove talenti indiscutibili che, assecondando ciascuno le esigenze del proprio stile, si sono ispirati ai versi della grande e indimenticata Amelia Rosselli, per intonare in forma di parole quelle dissonanze desolate che l’esistenza umana non sa impedirsi di emettere quando, afflitta dall’angoscia, si ritrova frastornata a vagare senza una meta. In questi momenti avrebbe tanto bisogno d’un riparo capace di difenderla. Purtroppo, stordita dalla sofferenza, non riesce a intuire dove cercarlo ed anzi rischia di scoprire che in certi casi perfino l’amore si rivela inevitabilmente un rifugio “stonato”, “carente”, inadeguato. Quindi non c’è scampo? No, in realtà un rimedio resta; e per goderne al meglio, così da provare nuovamente sollievo – sia pure per brevi attimi anch’essi venati d’amarezza –, chiunque nella vita venga percosso con violenza dal dolore, non dovrà fare altro che ammettere la verità: l’unico unguento in grado di medicarci le ferite più gravi ed aspre, è sicuramente l’estasi malinconica del ricordo.

**AUTORE:** Lorella De Bon

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 97

# Categoria Psicologia e Comunicazione

## IL COACHING OLISTICO



**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 108

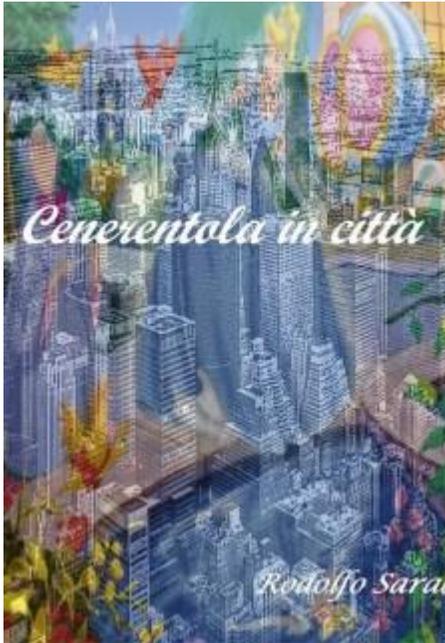
Il testo di Anna Fata illustra i principali temi del Coaching, un processo attraverso il quale si aiutano le persone e i gruppi a raggiungere il massimo livello delle proprie capacità di performance. Esso promuove consapevolezza, responsabilità, motivazione, stimola la piena espressione delle proprie potenzialità, in funzione di obiettivi concreti da raggiungere.

Il Coaching Olistico in particolare considera ogni aspetto della persona, in relazione al tutto. Si basa su un modello olistico che considera mente, corpo, spirito. Sul piano corporeo il coach lavora con quel che funziona del coachee (cioè il suo cliente) del suo mondo fisico e che sta accadendo nel suo ambiente. Sul piano mentale si adopera per facilitare il processo di svelamento delle convinzioni limitanti, responsabili delle manifestazioni fisiche di quel che sta accadendo nella sua vita, e per creare e incorporare nuovi pensieri, convinzioni, azioni, che sono allineate con gli obiettivi e i desideri. Sul piano spirituale si assiste il coachee nello sviluppare la consapevolezza della connessione con il trascendente e sviluppare pratiche spirituali adatte al suo credo o religione, per trasformare le condizioni esistenti e le esperienze di vita.

Il testo fa parte del materiale didattico fornito agli allievi dei corsi professionali di Coaching Olistico che si svolgono nelle sedi di Erba Sacra.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**  
aggiornato a: 01/11/2021

## CENERENTOLA IN CITTA'



**AUTORE:** Rodolfo Saracò

**COSTO:** € 3,99

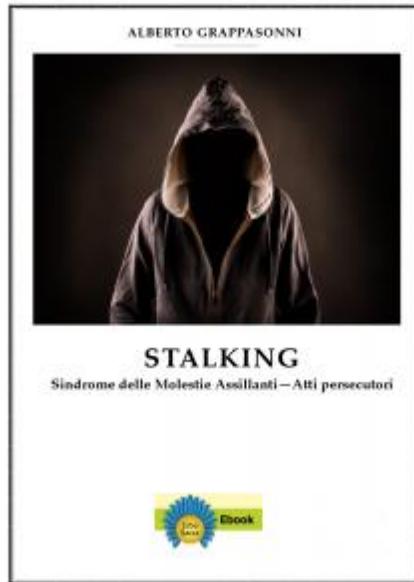
**PAGINE:** 125

La fiaba come genere narrativo non nasce nell'ottocento, con gli autori che ben conosciamo, ma ha inizio molto prima quando consisteva in racconti tramandati oralmente ambientati nelle relative culture in cui venivano narrate. C'erano infatti continui riferimenti ad abitudini, credenze e regole che ogni collettività aveva, e questo era un sistema per divulgarne e diffonderne gli insegnamenti che, come le fiabe stesse, cambiavano adattandosi alle esperienze che quel popolo faceva col proprio sviluppo evolutivo.

Avremo quindi fiabe diverse per ogni gruppo sociale, accomunate però dai simboli che invece sono comuni all'umanità. In questi termini possiamo quindi elaborare la fiaba individuandone la simbologia e l'interazione tra certe parti che comunque rappresentano istanze interne alla psiche.

Ed è in tale direzione che l'autore ha pensato a questa pubblicazione, cioè come ad un saggio nel quale si evidenzia come una fiaba da tutti conosciuta, Cenerentola, possa essere invece una classica storia di vita di una persona qualunque, con i suoi drammi, le sue speranze e le sue gioie, apparentemente molto lontani dal mondo fantastico dei bambini.

## STALKING



**AUTORE:** Alberto Grappasonni

**COSTO:** € 12

**PAGINE:** 109

Lo Stalking, definito anche “molestia insistente” o “sindrome del molestatore assillante”, in Italia “atto persecutorio”, è un complesso pattern comportamentale caratterizzato dalla ripetuta imposizione di contatti e/o comunicazioni sgradite alla vittima, tali da suscitare in essa preoccupazione, disagio, terrore, spesso con tragico finale.

Lo Stalking comporta molestie, minacce, pedinamenti, telefonate indesiderate, controllo, sorveglianza nei confronti della vittima designata; tali, e tanti altri, sono i comportamenti che più di frequente caratterizzano tale fenomeno che si protraggono in un arco temporale abbastanza ampio compromettendo seriamente il funzionamento sociale e il benessere psicologico delle vittime, in una escalation di pericolo che può giungere al cosiddetto “femminicidio”, anche se è una tipologia comportamentale che in percentuale minore riguarda anche le donne.

Questo trattato di Alberto Grappasonni è uno dei più completi testi sull’argomento. Oltre ai contenuti propri dell'autore, uno dei massimi esperti del settore, raccoglie documentazione, testi e ipotesi scientifiche dei maggiori autori tratti dai testi originali e dalla rete

# MANUALE DI PSICOLOGIA GENERALE E PSICOPATOLOGIA



In questo ebook sono illustrati i principali elementi di psicologia generale e di psicopatologia, aree di studio che sono alla base della didattica di tutte le scuole che formano professionisti che si occupano della psiche.

La Psicologia Generale è un campo della Psicologia che si occupa degli aspetti generali del Comportamento e dei suoi fattori determinanti, prescindendo per quanto possibile dalle caratteristiche individuali. La Psicopatologia comprende lo studio sistematico, con indirizzo generale, del Comportamento nei disordini mentali, dei suoi fattori determinanti e dei processi che implica l'operazione di questi.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 78

**ECP:** 5

## **UNA PROSPETTIVA OLISTICA SULLA PSICOMOTRICITA'**



**AUTORE:** Salvatore Rustici

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 151

La lettura di questo manuale inizia con alcuni concetti che preparano il lettore ad affrontare il metodo psicomotorio con la massima flessibilità di pensiero e creatività di applicazione.

La crescita di ciascuna persona e di conseguenza l'evoluzione umana è correlata a una consapevolezza planetaria. In pratica è necessario sviluppare il nostro potenziale personale attraverso varie metodologie che aiutano a sviluppare una progressiva spiritualità.

Esistono metodi e tecniche ben sperimentate che possono aiutare chiunque a superare i propri limiti, a sciogliere blocchi e a sviluppare con armonia le proprie funzioni psicologiche.

Questo testo, senza presunzione, vuole descrivere alcune pratiche di PNL utilizzate in un programma di Mental Training, Coaching e Counseling.



## IPNOSI TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO



L'ipnosi è uno strumento antico di cura, oggi l'ipnosi moderna porta con sé quei meccanismi che consentono di sbloccare situazioni psicologiche problematiche, con una concezione scientifica, avendo abbandonato tutta la concezione "magica" che inizialmente i primi guaritori utilizzavano.

Ma cosa ci riserva il futuro? Gli studi proseguono, si continua a ricercare il significato dell'ipnosi e insieme a sviluppare nuove tecniche per ottenere sempre nuovi processi sia di guarigione, a fronte di nuove problematiche, sia ad approfondire il significato dell'ipnosi in nuovi contesti.

Erickson è ormai alle nostre spalle, studi universitari e delle scuole sono ormai il futuro, scienza e neuroscienze si danno la mano nel produrre sempre nuove ipotesi e nuovi risultati.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**AUTORE:** Attilio Maria Scarponi

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 128

**ECP:** 15

## COMUNICARE BENE



**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 94

E' possibile applicare un modello olistico alla comunicazione, nella vita privata, così come in quella aziendale, capace d'integrare i segnali e i messaggi di mente, corpo, spirito, per dare vita ad un messaggio molto efficace, esaustivo e mirato.

Tutto parte necessariamente dall'ascolto di sé, per estendersi come diretto riflesso all'ascolto dell'altro.

Da ciò scaturisce una comunicazione piena, profonda, consapevole, in cui elementi verbali e soprattutto non verbali possono essere armonicamente integrati.

Pensieri, emozioni, gesti, elementi sempre più sottili e inafferrabili possono essere decodificati e utilizzati per esprimere al meglio se stessi e i messaggi, limitando al minimo possibili eventuali distorsioni.

Elementi teorici si fondono a suggerimenti pratici per rendere direttamente operativo quanto appreso.

## CHI SONO?



**AUTORE:** Anna Fata

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 75

Un volume snello, agile, breve, che va direttamente al punto: la conoscenza di se stessi.

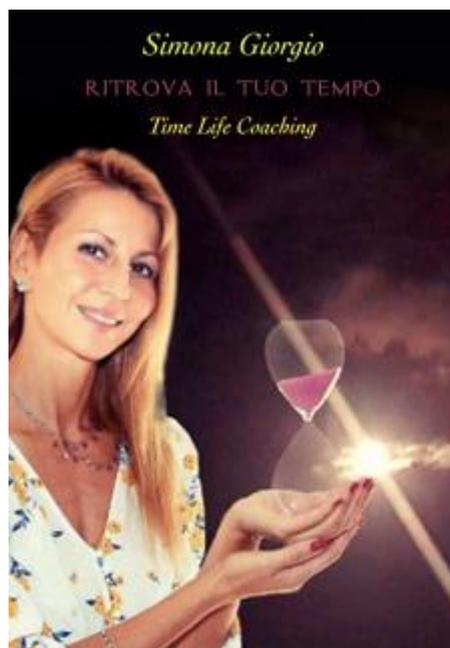
Elementi teorici appena pennellati, si fondono con aspetti pratici applicativi per rendere immediatamente operativo quanto appreso.

Si desidera compiere idealmente un percorso centrato sull'individuo, la sua conoscenza, evoluzione, maturazione, un cammino per stimolare i sensi, la sensualità e risvegliarsi ai piaceri del presente.

La filosofia di fondo che ispira il presente contributo è quella di ArmoniaBenessere<sup>®</sup>, un metodo, uno stile di vita e di lavoro, che affonda le sue radici teoriche ad occidente, ispirandosi alla psicologia positiva, alla psicoanalisi e all'analisi immaginativa, così come ad oriente, nella meditazione Zen e nella medicina tradizionale cinese.

Il riferimento costante è alla persona, nella sua individualità, a partire dalla quale si declina il suo essere con se stessa, gli altri e nel mondo.

## RITROVA IL TUO TEMPO



**AUTORE:** Simona Giorgio

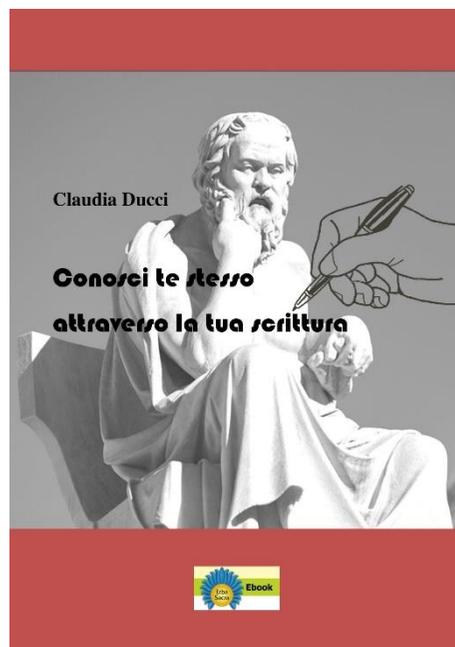
**COSTO:** € 8

**PAGINE:** 63

In una dimensione storica dove il tempo ha il valore della fretta e viene riempito di qualsiasi cosa, nasce l'esigenza di riscoprire un nuovo tempo di valore, affinché questo sia considerato tale, e' necessario sia connesso a quelle che sono le emozioni e risorse profonde di ciascuno. Il libro fornisce stimoli non invasivi di 'life coaching', un'attività nelle relazioni d'aiuto, in espansione. Il coaching aiuta persone sane a potenziare al massimo la loro vita, e riscontrano difficoltà a tirar fuori il potenziale autentico, in quanto risucchiate dagli automatismi e dinamiche quotidiane. 'Ritrova il tuo tempo' è un viaggio introspettivo e autobiografico, le parole e le metafore utilizzate, possono essere la chiave d'aiuto ad aprire la porta verso la consapevolezza delle proprie risorse individuali. È importante comprendere come riconnettersi, riattivare ed incanalare le energie attraverso l'ascolto di sé e delle parti nascoste, che spesso sono messe a tacere nel tentativo di raggiungere un'immagine artefatta di ciò che non si è: Una rosa non potrà mai trasformarsi in una margherita, solo l'uomo è alla costante ricerca di realizzare ciò che non è, ed in questo tentativo disperato, crea un conflitto doloroso e dispersivo di energie. 'Ritrovare il proprio tempo di presenza e valore', può avere un impatto straordinario sulla vita, ne migliora la qualità, in concomitanza alle esigenze individuali. Convertire al meglio il POTENZIALE racchiuso non solo nei talenti, ma anche nelle imperfezioni, muove spontaneamente verso obiettivi connessi al proprio sentire profondo, alla vita nel 'qui ed ora' Autentica.



## CONOSCI TE STESSO ATTRAVERSO LA TUA SCRITTURA



**AUTORE:** Claudia Ducci

**COSTO:** € 10

**PAGINE:** 49

**ECP:** 7

La Grafologia consente di individuare le caratteristiche e le dinamiche di personalità di un individuo, mediante l'interpretazione della sua scrittura, o meglio, della sua attività grafica ed è uno dei mezzi più probanti per conoscere meglio se stessi e gli altri.

I campi di applicazione di questa scienza sono svariati: può essere utilizzata nelle aziende per la selezione del personale sia al momento dell'assunzione che in casi di spostamento di settore e di passaggi di livello; nel settore scolastico per aiutare il bambino laddove avesse difficoltà ad acquisire l'automatismo del gesto grafico; nel settore peritale per l'accertamento dell'autografia di una firma o di un testamento, ecc.

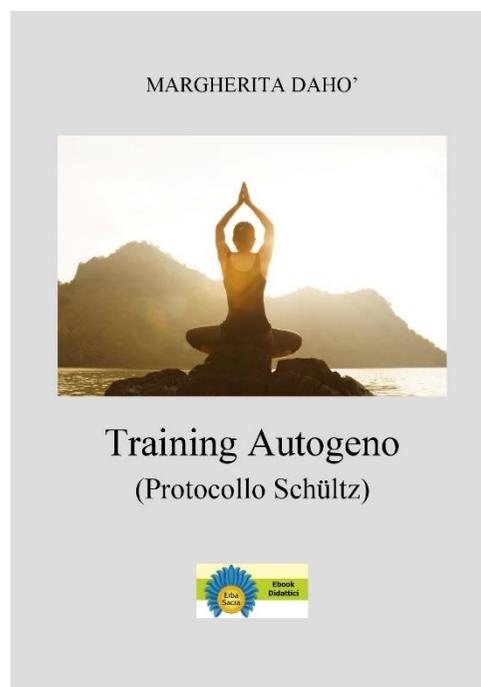
Vi sono varie scuole di Grafologia, tra cui molto importante è quella italiana il cui caposcuola è Padre Girolamo Moretti (1874/1963) che considerava questa disciplina "una scienza sperimentale che dal solo gesto grafico d'uno scritto umano rivela tendenze sortite da natura o innate". L'Istituto intitolato a suo nome è oggi ancora apprezzato e offre corsi di formazione.

L'autrice è diplomata alla Scuola Francese il cui fondatore è Crepeux Jamin.

Jamin, nel suo libro "ABC de la Gaphologie", individua otto generi che raggruppano diversi segni grafici, attinenti l'impostazione dello scritto sul foglio, la dimensione della scrittura, la direzione del gesto grafico, l'inclinazione degli assi delle lettere, la pressione, il tratto, la forma, la continuità, la velocità e per finire i piccoli gesti e la firma.

In questo sono accennati il significato di questi generi con le relative specie. Vi sono poi alcuni esempi pratici di interpretazione grafologica di personaggi famosi che ne chiariscono i concetti.

## TRAINING AUTOGENO



**AUTORE:** Margherita Dahò

**COSTO:** € 30

**PAGINE:** 58

**ECP:** 30

La Dott.ssa Margherita Dahò illustra la storia del Training Autogeno, il suo possibile utilizzo in diversi contesti, i suoi benefici, le sue controindicazioni, e nozioni di base di psicologia dello stress e psicosomatica, per comprenderne appieno l'utilità e importanza. L'ebook suggerisce anche come mettere in atto le pratiche volte alla realizzazione degli esercizi del Training Autogeno. E' perciò un testo di grande interesse per tutti e molto utile a integrazione dei piani di studio di tutti i nostri percorsi professionali.

Il Training Autogeno è essenzialmente una tecnica di rilassamento che punta all'auto-ipnosi con il fine di prendere coscienza del proprio corpo e della propria psiche per affrontare problematiche legate allo stress, raggiungere il benessere psicofisico e resistere alle oppressioni della vita quotidiana. Il training autogeno si basa sul concetto di autogenicità, cioè permette di produrre da sé determinate modificazioni a livello dell'unità psiche/soma.

Il Training Autogeno, infatti, è un metodo di auto-distensione che, attraverso un atteggiamento di concentrazione passiva sul proprio corpo, mira a limitare le funzioni di controllo e ad attivare i processi distensivi e rigenerativi.

Il Training Autogeno permette, quindi, a chiunque lo impari, di poterlo gestire in maniera autonoma praticamente in qualsiasi situazione e luogo. Tuttavia, l'apprendimento del metodo ha delle regole precise e necessita di allenamento. Per apprendere ed utilizzare la tecnica, infatti, ci vogliono diverse sedute ed è necessario, inoltre, mantenere viva la pratica nel corso del tempo una volta terminato il training di base.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

aggiornato a: 01/11/2021

## VIVERE LE EMOZIONI



**AUTORE:** Giovanna Pandolfelli

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 205

**ECP:** 32

“Vivere le emozioni” è rivolto a coloro che sono interessati a migliorare la propria qualità della vita imparando a conoscere le emozioni, la loro origine e la loro funzione. La ricerca scientifica nel campo della Positive Psychology ha dimostrato che l’agognata felicità, già oggetto di ricerca in varie filosofie, culture e epoche diverse, è qualcosa che va conquistata. Raggiungere la felicità, ammesso che ce ne sia una definizione univoca, richiede lo sforzo da parte nostra di reinventare il nostro modo di guardare alla realtà.

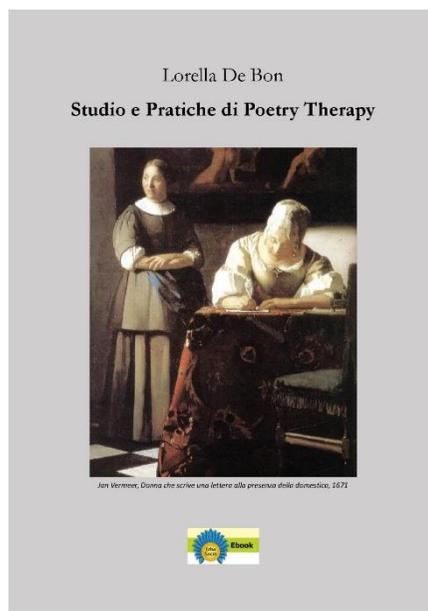
Molto di ciò che viviamo dipende dalla nostra interpretazione della realtà. Modificare la nostra griglia interpretativa ci permette di gettare uno sguardo diverso su quanto ci circonda, su quello che accade intorno a noi, modificandone in tal modo l’impatto su noi stessi.

Per fare questo è necessario promuovere una riflessione approfondita sulla definizione di emozioni, sulla loro insorgenza, sulle manifestazioni ad esse correlate, distinguendo tra emozioni primarie e secondarie, tra positive e negative. Talune emozioni portano con sé connotazioni positive e negative a seconda delle circostanze. Altre sono universalmente riconosciute come positive o negative. Tuttavia, la nostra personale percezione può condurci a darne interpretazioni diverse. Apprendere a conoscere le sfumature e a riconoscere segnali e situazioni ci permette di avere un controllo sulle emozioni, che non significa sopprimerle, ma sfruttarne il potenziale, modulare e gestire il nostro capitale emotivo per potervi attingere consapevolmente e sviluppare in tal modo il nostro bagaglio di intelligenza emotiva.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

## STUDIO E PRATICHE DI POETRY THERAPY

Richiedi  
gratis  
l'ebook



Il testo è l'elaborato finale del percorso formativo di Lorella De Bon in Accademia Opera, la scuola professionale per Operatori Olistici e Naturopati di Erba Sacra.

A partire dagli studi seguiti e dall'integrazione con testi specialistici di riferimento - che fungono da premessa e si intersecano con la narrazione successiva - nasce il racconto delle sue prime esperienze "sul campo", con la gestione di piccoli gruppi di persone di diverse età impegnate nella narrazione della propria interiorità e delle proprie emozioni.

Nel testo sono riportati alcuni lavori dei partecipanti, che sostengono pienamente l'assunto dell'autobiografia quale strumento di conoscenza e cura di sé.

**AUTORE:** Lorella De Bon

**COSTO:** Gratuito

**PAGINE:** 67

aggiornato a: 01/11/2021

# Categoria Scienze Psichiche (Esoterismo e Medianità)



## ICONE DELL'ANIMA



**AUTORE:** Ferdinando Alaimo

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 121

**ECP:** 10

I Tarocchi non godono in genere di una buona reputazione, e spesso a ragione, visto l'abuso che se ne fa. Così avviene anche per lo Zodiaco. Ambedue, tuttavia, sono ben vivi e presenti più o meno su tutti i media, poiché sono pur sempre i più importanti sistemi simbolici della nostra tradizione e soprattutto perché i loro simboli emanano dalla struttura archetipica della nostra psiche, sono icone del nostro mondo immaginale. Sono lenti simboliche attraverso cui guardiamo il mondo, Muse delle nostre arti, specchi dell'anima.

Il mito di Narciso narra di come, davanti ad uno specchio, tendiamo ad identificarci con un'unica immagine di noi e di come questa fascinazione finisca per uccidere la nostra creatività e la nostra libertà di essere altro.

Il mazzo dei Tarocchi ci offre un mazzo di specchi poliedrici dove osservare, giocandoli, i nostri giochi; dove osservare noi stessi da più punti di vista.

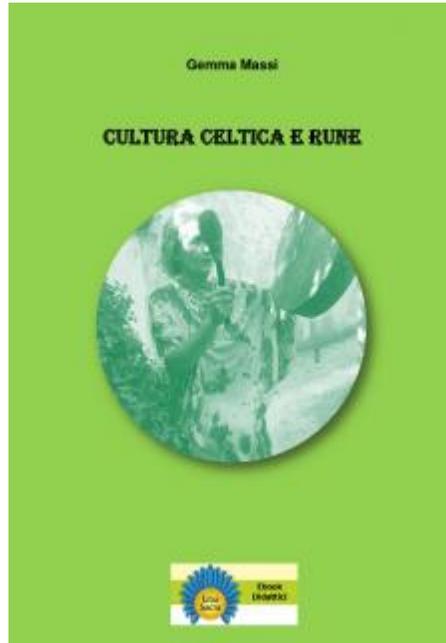
Un sistema di specchi dove poter osservarci da una distanza sufficiente ad interrompere almeno per un attimo il sonno: l'ipnosi, l'identificazione ad un solo punto di vista, così da restituirci qualche libertà di scelta, un po' di consapevolezza relativamente a noi stessi e ai percorsi interiori che per via analogica ci collegano all'universo mondo.

Il gioco dei Tarocchi offre l'opportunità di prendere un po' di distanza da quell'unica maschera, di sperimentare ciò che è reale, di liberarci dalle nostre maschere o, anche, di liberare la possibilità di crearne altre, consapevolmente. Il gioco dei Tarocchi fotografa il nostro presente, ed osservando questa foto conquistiamo lo spazio per immaginare diversi futuri. Anche nello specchio dello Zodiaco possiamo contemplare noi stessi, il nostro cielo interiore, come un riflesso di quello astrale e delle meraviglie della natura. Nell'ottica di un processo di conoscenza di noi stessi, sia i Tarocchi che lo Zodiaco, questa è la tesi del libro, possono essere utilizzati come un prezioso strumento evolutivo.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN

aggiornato a: 01/11/2021

## CULTURA CELTICA E RUNE



Una profonda conoscenza degli aspetti storici e mitologici, è fondamentale per lo studio delle Rune. Il testo contiene perciò una vasta premessa relativa a usi, costumi, storia, mitologia dei popoli del nord Europa per poi arrivare allo studio delle Rune e alla correlazione di ciascun simbolo runico agli Arcani Maggiori dei Tarocchi, ai Cristalli, agli esagrammi dell'I Ching, ai Fiori di Bach, agli Alberi. Tutti i vari collegamenti permettono al lettore di ampliare la conoscenza della cultura celtica, della cultura olistica e del simbolismo e di fare un importante percorso introspettivo.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN

**AUTORE:** Gemma Massi

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 66

**ECP:** 5

## A TU PER TU CON I NUMERI



**AUTORE:** Sebastiano Arena

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 130 (in costante aggiornamento)

**ECP:** 10

Una parte molto importante del corso di Numerologia che Sebastiano Arena, Direttore della Scuola di Scienze Psiciche di Erba Sacra, svolge da tanti anni online e in aula è l'analisi esoterica e simbolica dei numeri. Questo aspetto è di fondamentale importanza per lo studio della Numerologia e per qualsiasi altro percorso di conoscenza esoterica, tra cui principalmente la Cabala e i Tarocchi, ma anche l'Astrologia e l'I Ching, e per esercitare e migliorare la capacità personale di rapportarsi alle dimensioni simboliche e sottili della realtà.

Per questa ragione è chiesto agli allievi, dopo aver letto gli spunti di riflessione che sono nelle dispense del corso, di entrare in contatto, con le capacità e modalità proprie di ciascuno, con il mondo simbolico e le vibrazioni dei numeri e di scrivere commenti, emozioni, pensieri, intuizioni su ciascun numero.

In questa pubblicazione il docente ha raccolto gli scritti degli allievi che hanno aderito all'invito, molto diversi tra loro per cultura, interessi, professione, età, background, che, su espressa richiesta del docente, non hanno curato particolarmente lo stile e la qualità letteraria degli scritti, ma il senso profondo dei pensieri, la spontaneità nel manifestare un'emozione o una intuizione. Ed è proprio questo che si spera sia recepito dai lettori.

La pubblicazione, che è un utile complemento alle dispense dei corsi ed è una gradevole e interessante lettura e fonte di conoscenza per tutti è costantemente aggiornata man mano che pervengono altre riflessioni.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN



## GLI ARCANI MAGGIORI E I LORO FRATELLI MINORI



**AUTORE:** Paola Fanesi

**COSTO:** € 30

**PAGINE:** 132

**ECP:** 18

Nella proposta formativa di Erba Sacra vi sono corsi sui tre mazzi principali, Marsigliesi, Rider Waite e Crowley, e corsi che fanno riferimento o utilizzano i Tarocchi (Tarocco Intuitivo, Cabala e Albero della Vita, Mappa dei Talenti); perché allora un ebook sui Tarocchi?

Per offrire un testo agile e completo sull'argomento a chi desidera acquistare un libro senza intraprendere un percorso formativo e un interessante manuale agli allievi dei nostri corsi che amplia e integra le loro conoscenze.

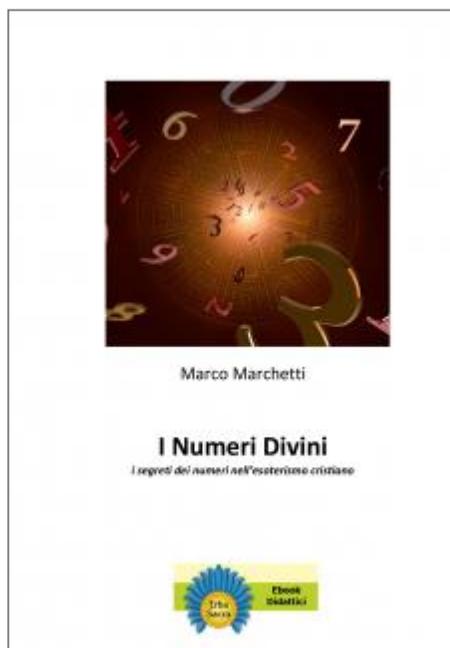
L'ebook di Paola Fanesi infatti, oltre a fare un'approfondita analisi dei significati di ciascun Arcano, mette in evidenza (se importanti) le differenze o analogie tra i Marsigliesi e i Rider Waite, dedica un intero capitolo a tutti gli abbinamenti tra gli Arcani Maggiori e dedica la seconda parte del lavoro agli Arcani Minori che, di solito, sono trascurati nella maggior parte dei testi.

Data l'importanza anche didattica del testo, la lettura (studio) di questo ebook è consigliata a tutti coloro che vogliono avere una buona conoscenza dei Tarocchi, ai professionisti olistici e agli allievi della Scuola di Scienze Psicliche di Erba Sacra, attribuisce anche crediti formativi utili per l'aggiornamento professionale.

Questo ebook è il testo di riferimento del **videocorso Lettura dei Tarocchi** costituito da 12 videolezioni di teoria e pratica con molti esercizi.

E' un **ebook didattico** e attribuisce crediti formativi ECP agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

## I NUMERI DIVINI



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 110

**ECP:** 10

Con questo saggio l'autore vuole rendere onore ai “*Numeri*”, che egli chiama “*Divini*”, cioè i numeri considerati entità vibratorie, elementi simbolici che interagiscono con la realtà del Creato, ognuno dei quali è originato dall'unità e ha una sua propria frequenza.

L'approccio ai numeri di Marchetti fa riferimento all'esoterismo cristiano e alla tradizione della Kabala e dell'Alchimia. Il saggio è composto da due parti: nella Prima Parte si tratta della costituzione dei “*Numeri Divini*”, cioè i numeri dall'1 al 9 e del numero “0” che aggiunto a questi li fruttifica fino all'infinito ( $\infty$ ); nella Seconda Parte si dà uno sguardo sulla destinazione dei Numeri nell'essere umano e alla Numerologia applicata.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

## BREVE GUIDA ASTRO-ESISTENZIALE: IL NODO NORD E LA TUA MISSION IN QUESTA VITA



Questa “breve guida astro-esistenziale” è rivolta a tutti, non serve infatti essere conoscitori di astrologia. Da quest’ultima, tuttavia, deriva il simbolo che guida questo testo: il NODO LUNARE NORD, che rivela all’individuo le dinamiche e i suggerimenti sul quesito cruciale della nostra esistenza: “da dove vengo e dove vado?”.

E’ il simbolo, il faro che immaginiamo illuminare la via verso una migliore e maggiore comprensione di sé e degli altri, siano essi amici, parenti, famigliari o colleghi di lavoro. Questo testo è un invito ad imparare a conoscersi nel rispetto d’anima ed un incoraggiamento a restare fedeli e collaborativi alla propria ed altrui missione nella vita.

Per utilizzare questa guida è sufficiente conoscere la data di nascita (non serve l’ora) sulla base della quale, con una tabella presente nel testo, è possibile individuare in quale segno zodiacale si trova il NODO LUNARE NORD della persona in questione, astrologicamente parlando.

**AUTORE:** Cristina Bassi

**COSTO:** € 7

**PAGINE:** 34

## I TAROCCHI: MANUALE INTERPRETATIVO



**AUTORE:** Sebastiano Arena

**COSTO:** € 15

**PAGINE:** 76

**ECP:** 15

Questo manuale vuole essere un supporto pratico agli allievi che frequentano i corsi di Tarocchi di Erba Sacra per accompagnarli nei loro primi esperimenti interpretativi.

Alcune osservazioni importanti: il manuale è schematico e ovviamente non è esaustivo. I possibili abbinamenti di carte e le possibili situazioni pratiche sono infinite e non possono essere tutte incluse in manuale.

Non possono e non devono essere incluse, anzi, a regime, non deve neppure essere utilizzato un manuale. L'operatore infatti deve avere le conoscenze simboliche e esoteriche necessarie (che i nostri corsi sicuramente offrono), ma, entrando in empatia con il consultante, deve anche e soprattutto utilizzare la propria intuizione e sensibilità e interagire con il consultante che a sua volta deve essere coinvolto nel processo interpretativo utilizzando intuizione e sensibilità.

I Tarocchi sono strettamente correlati alla Numerologia e al percorso spirituale dell'Albero della Vita. Per questa ragione nel manuale c'è una brevissima introduzione al simbolismo dei numeri e alla struttura dell'Albero della Vita.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

## LA SAPIENZA DELLE RUNE DELLA TERRA



**AUTORE:** Paola Savelloni

**COSTO:** € 5

**PAGINE:** 190

La frequenza delle Rune è assoluta e assolutamente priva di tempo. Le Rune sono come le stelle fisse nel firmamento che guidano il navigante sulla rotta verso casa.

È un punto di riferimento rimasto identico nel corso degli eoni, nell'antichità di popoli di cui non esiste più traccia se non nei ricordi profondi della Terra. L'assoluto delle Rune è stato fatto vibrare nelle anime e nella materia in ogni epoca e in ogni luogo. Ci sono stati popoli che hanno cantato le Rune, popoli che le hanno tatuate sui loro corpi, scolpite nelle pietre e nei legni come strumenti di potere.

È proprio in virtù della loro esistenza quasi senza inizio che non è possibile relegarle a un'unica tradizione, in un solo e unico strumento di potere.

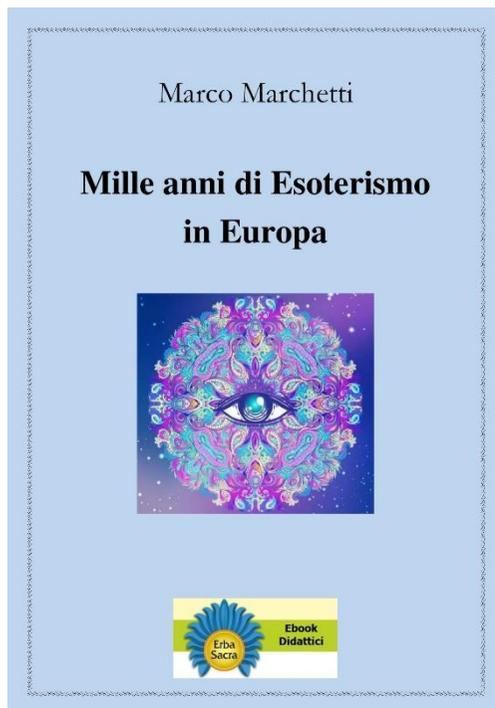
Le Rune sono un "assoluto cosmico" che raccontano, mormorando, i segreti più profondi della vita dell'uomo, della Terra e dei multiversi in quanto tutt'uno,. Il nostro respiro vibra come la linfa che scorre negli alberi, come le onde che si infrangono sugli scogli per poi ritirarsi, a proteggere i segreti più profondi. La Sapienza delle Rune della Terra è un viaggio nella vita, nella tua vita. Scoprirai che non c'è nessuna distanza tra te e madre Terra, tra te e padre Cielo.

Così come ogni ciclo vitale della Terra che costantemente impara a sopravvivere, accetta tutte le prove che sono esperienza di crescita e di nuovo apre la propria coscienza all'uomo che ospita, così funziona anche il percorso dell'essere umano: impariamo a sopravvivere, camminiamo lungo un percorso che a volte è faticoso, pieno di sofferenza, di malattia, di solitudine. Tuttavia, è proprio in questa vita che avviene la scelta tra rimanere fermi e aprirsi al ricordo di chi siamo, del perché proprio noi, prima di ogni incarnazione, scegliamo quali prove affrontare e come arricchire il nostro scrigno di conoscenza, consapevoli che questa è la strada per il ritorno a casa.

La Sapienza delle Rune della Terra non è un libro solo per gli "addetti ai lavori" ma per chiunque si ponga quella domanda in più sulla propria vita.



## MILLE ANNI DI ESOTERISMO IN EUROPA



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 30

**PAGINE:** 219

**ECP:** 30

Con questo saggio si desidera scoprire le “*Correnti Esoteriche ed Iniziatiche*” che hanno attraversato l’Europa in questi ultimi mille anni.

Faremo un viaggio a ritroso nel tempo partendo dalla **Kabala Ebraica** da cui nacque anche una **Kabala Cristiana**; di seguito si vedrà l’**Esicasm**, una dottrina e pratica ascetica diffusa tra i monaci dell’Oriente cristiano fin dai tempi dei Padri del deserto basata sul pregare in modo continuo e sulla respirazione (è detto lo *yoga cristiano*).

Si passerà poi allo studio dell’**Alchimia**, la disciplina che tendeva a conquistare l’onniscienza, raggiungendo il massimo della conoscenza in tutti i campi del sapere e il sapersi trasformare e trasfigurare per superare la morte.

Parleremo delle **Confraternite**, un’Iniziazione Sapiente attraverso i Mestieri e le Professioni in cui ognuno veniva iniziato ai Segreti ed ai Misteri insiti in ciascuna di queste attività; le Confraternite daranno poi seguito alla Massoneria. Seguirà l’**Ermetismo Cristiano**, la conseguente svolta che nel tardo Rinascimento influenzerà tutte le Arti ed i Mestieri, un modo di parlare in “*Codice*” e solo chi ne conosceva il senso esoterico poteva comprendere quello che l’Artista voleva illustrare; la **Teosofia**, il desiderio di unire in una sola Fede l’Induismo ed il Cristianesimo che però fu un fallimento perché le radici erano troppo distanti da una sintesi. La risposta fu l’**Antroposofia** che metterà al centro di questa trasmissione iniziatica l’essere umano come Entità Universale.

Infine ci sarà un capitolo dedicato al **Rinnovamento Cristiano** che ebbe la sua svolta nel Concilio Vaticano II quando vennero invitati anche i fratelli dell’Ortodossia; da allora c’è stato un avvicinamento sempre più forte e da questo nasce anche, dopo la caduta del Muro di Berlino, una nuova conoscenza dell’Est Cristiano.

E’ un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali ASPIN.

## IDENTITA' RARA



Un libro belligerante che racconta la lotta che i malati rari, i loro familiari e le associazioni dei pazienti hanno intrapreso per ottenere il riconoscimento sociale e la titolarità di alcuni fondamentali diritti. Affronta le principali questioni suscitate dalle malattie rare, complesse e senza diagnosi e riporta alcune buone pratiche messe in atto grazie alle associazioni dei pazienti.

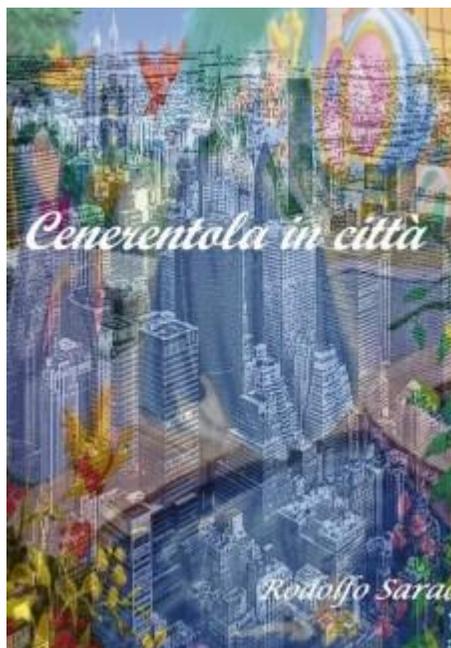
**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore della Federazione Malattie Rare Infantili**

**AUTORE:** Luca Nave

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 112

## CENERENTOLA IN CITTA'



**AUTORE:** Rodolfo Saracò

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 125

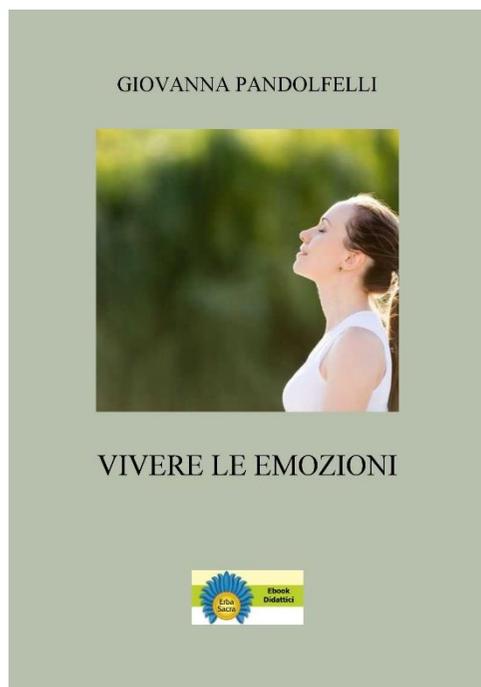
La fiaba come genere narrativo non nasce nell'ottocento, con gli autori che ben conosciamo, ma ha inizio molto prima quando consisteva in racconti tramandati oralmente ambientati nelle relative culture in cui venivano narrate. C'erano infatti continui riferimenti ad abitudini, credenze e regole che ogni collettività aveva, e questo era un sistema per divulgarne e diffonderne gli insegnamenti che, come le fiabe stesse, cambiavano adattandosi alle esperienze che quel popolo faceva col proprio sviluppo evolutivo.

Avremo quindi fiabe diverse per ogni gruppo sociale, accomunate però dai simboli che invece sono comuni all'umanità. In questi termini possiamo quindi elaborare la fiaba individuandone la simbologia e l'interazione tra certe parti che comunque rappresentano istanze interne alla psiche.

Ed è in tale direzione che l'autore ha pensato a questa pubblicazione, cioè come ad un saggio nel quale si evidenzia come una fiaba da tutti conosciuta, Cenerentola, possa essere invece una classica storia di vita di una persona qualunque, con i suoi drammi, le sue speranze e le sue gioie, apparentemente molto lontani dal mondo fantastico dei bambini.

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**

## VIVERE LE EMOZIONI



**AUTORE:** Giovanna Pandolfelli

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 205

**ECP:** 32

“Vivere le emozioni” è rivolto a coloro che sono interessati a migliorare la propria qualità della vita imparando a conoscere le emozioni, la loro origine e la loro funzione. La ricerca scientifica nel campo della Positive Psychology ha dimostrato che l’agognata felicità, già oggetto di ricerca in varie filosofie, culture e epoche diverse, è qualcosa che va conquistata. Raggiungere la felicità, ammesso che ce ne sia una definizione univoca, richiede lo sforzo da parte nostra di reinventare il nostro modo di guardare alla realtà.

Molto di ciò che viviamo dipende dalla nostra interpretazione della realtà. Modificare la nostra griglia interpretativa ci permette di gettare uno sguardo diverso su quanto ci circonda, su quello che accade intorno a noi, modificandone in tal modo l’impatto su noi stessi.

Per fare questo è necessario promuovere una riflessione approfondita sulla definizione di emozioni, sulla loro insorgenza, sulle manifestazioni ad esse correlate, distinguendo tra emozioni primarie e secondarie, tra positive e negative. Talune emozioni portano con sé connotazioni positive e negative a seconda delle circostanze. Altre sono universalmente riconosciute come positive o negative. Tuttavia, la nostra personale percezione può condurci a darne interpretazioni diverse. Apprendere a conoscere le sfumature e a riconoscere segnali e situazioni ci permette di avere un controllo sulle emozioni, che non significa sopprimerle, ma sfruttarne il potenziale, modulare e gestire il nostro capitale emotivo per potervi attingere consapevolmente e sviluppare in tal modo il nostro bagaglio di intelligenza emotiva.

E' un **ebook didattico** e attribuisce **crediti formativi ECP** agli iscritti nei registri professionali **ASPIN**

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**

aggiornato a: 01/11/2021

## LE 9 SFUMATURE DI PENELOPE



Questo piccolo libro nasce dalla volontà di estendere, quanto più possibile, l'azione terapeutica del buon umore.

La risata terapeutica di Penelope è un dono per tutte le persone che dopo aver letto “d'un fiato” questo piccolo libro, se lo tengono vicino e poi, quando sentono il bisogno di un sorriso, perché magari, “...le cose della vita non sono andate tanto bene...”, lo riprendono in mano, leggendo qua e là un aneddoto, un brano, un punto di vista e si fanno una bella risata liberatoria, perché Penelope è proprio divertente!

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**

**AUTORE:** Renata Cancellari

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 37

## VENTIMILA LEGHE SOTTO I CUORI



**AUTORE:** Raffaele Riva

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 42

Se decidessimo di dirigerci "ventimila leghe sotto i nostri cuori" cosa troveremmo?

Questo è l'interrogativo da cui parte questa storia per coloro che all'anagrafe sono "bambini" e per coloro che non lo sono più ma che cercano di tornare ad esserlo pur non dimentichi della loro "adulità"!

Chi è Emo? Emo sei tu, sono io, è lei, è lui, sono loro.

Emo rappresenta l'essere umano con le sue "Emozioni". La parola emozione deriva dal latino, "Motio", che significa movimento, ossia tutto ciò che si agita al nostro interno e che poi trova manifestazione in reazioni esterne.

Il capitano Emo è colui che riesce a trovare il coraggio di condurre un viaggio alla ricerca di se stesso, che intende conoscersi e capire le proprie sensazioni che popolano quella dimensione incredibile non fatta solo "di carne e di ossa"!

L'essere umano da sempre ha voluto esplorare gli abissi marini, guardare le viscere della terra, scoprire le più piccole parti di cui è composta la materia, l'atomo, le cellule, così come da sempre ha avvertito e spesso cercato di sopire il bisogno di conoscere il luogo ove si cela la sua parte più profonda e misteriosa: l'Anima.

Quella "cosa" che pensiamo sia "Ventimila leghe" sotto al ... Cuore di ogni essere, su cui da secoli ci interroghiamo, che molti sostengono addirittura non esserci e che anche chi è convinto che esista, non riesce a vedere e spiegare fino in fondo.

Un fantastico testo che può essere utilizzato anche dagli insegnanti nelle scuole.

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**

aggiornato a: 01/11/2021

## LA PSICOANALISI DI MELANIE KLEIN



**AUTORE:** Marco Marchetti

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 42

Perché un E-book su Melanie Klein?

La società odierna sta facendo di tutto per stabilire dei nuovi confini alla famiglia e per dirla tutta anche la Psicologia sembra orientata a farne un uso davvero strumentale. Il bambino/a appena nato, il neonato/a ha dei desideri? Ha una Coscienza? La Psicoanalisi e le moderne discipline che operano sul DNA, particolarmente sui Geni e sui Cromosomi, stanno affrontando questo tema. Anche alcune Discipline, come la Prenatologia e la Neonatologia, stanno studiando i come e i perché della nostra Identità. Melanie Klein è stata una pioniera degli studi infantili ed a lei dobbiamo tantissimo. Riscoprirli è quindi per noi, non tanto un racconto archeologico, ma una necessità per mettere dei paletti alla cultura che vuole l'essere umano sempre più sradicato dalle sue origini biologiche.

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**

## LA NUBE



**AUTORE:** Raffaele Riva

**COSTO:** € 3,99

**PAGINE:** 39

Una Nube, naturale creazione che ogni giorno accompagna i nostri sguardi tesi all'infinito, interrompe il suo ciclo; pare essersi data una nuova esistenza.

Un villaggio si sente improvvisamente minacciato da essa.

La ricerca di una nuova via per ritrovarsi e ritrovare una nuova "forma".

Una storia per adulti che hanno dimenticato la loro origine o che sentono di dover fare qualcosa per imparare a ri-ascoltarsi. Una storia per bambini che stanno cercando di divenire adulti.

Una storia per coloro che pensano che le fiabe siano solo qualcosa da... "piccoli".

**Questo ebook fa parte dell'iniziativa "Semi di Solidarietà": tutto il ricavato è a favore di Organizzazioni di Volontariato**