

# I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero



<b>In commercio dal:</b>	24/10/2012
<b>Pagine:</b>	180 p.
<b>Editore:</b>	Ultra
<b>Category:</b>	Salute
<b>Traduttore:</b>	C. Veltri
<b>EAN:</b>	9788876157820
<b>Anno edizione:</b>	2012
<b>Autore:</b>	Brené Brown

[I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero.pdf](#)

[I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero.epub](#)

Ogni giorno la società e i media ci bombardano di immagini e messaggi che ci dicono chi, cosa e come dovremmo essere.

Siamo portati a credere che per non sentirci inadeguati dovremmo condurre una vita semplicemente perfetta. Così, la maggior parte di noi continua ad andare avanti pensando "cosa succederà se non riuscirò a tenere tutti questi birilli in aria? cosa penserà la gente se fallirò o rinuncerò? quando posso smettere di dimostrare a tutti quello che valgo?". In questo libro, che arriva in Italia dopo due anni di permanenza ininterrotta nelle classifiche americane, Brené Brown ci guida in un percorso di dieci tappe che, partendo dalla presa di coscienza della nostra vulnerabilità - e della sua bellezza - insegna a vivere con tutto il cuore, liberi da questi condizionamenti.

"Vivere in modo incondizionato significa prendere parte attiva alla nostra esistenza. Significa svegliarsi la mattina e pensare: "Non importa ciò che riesco a fare e ciò che mi resta da fare, io sono abbastanza". Prendere possesso della nostra storia può essere difficile, ma non quanto passare la nostra vita a fuggirne. Abbracciare la nostra vulnerabilità può essere rischioso, ma non quanto rinunciare all'amore, al senso di appartenenza e alla

gioia. Soltanto quando siamo abbastanza coraggiosi da esplorare l'oscurità scopriamo il potere infinito della nostra luce".