

Лучия Джованини и Никола Рива

по пътя към духовното освобождение

Нито сме светци, нито герои. Животът ни протича в тихите ъгли на обичайното. Разпалваме мъждиви огънове в сърцата си, понякога пламъците им едва ни затоплят. Но даже малкото наше пламъче може да е жизненоважно за онзи, който в този момент е изгубен в тъмнината.

ЛУЧИЯ ДЖОВАНИНИ

За книгата



ОСВОБОДИ ЖИВОТА СИ. 15 клопки по пътя към щастието и как да ги избегнем.

На страниците на този *уникален съвременен наръчник по себепознание* ще срещнете до болка познати ситуации, фрази, постъпки, които неусетно са се превърнали във ваши навици. Книгата ще ви помогне да излезете от капана на собствените си стереотипи – онези, които ви подтикват към пагубни модели на поведение. И дори нещо повече – с помощта на техниките и упражненията, които Лучия Джованини е разработила на базата на практическия си опит, ще се научите да разпознавате клопките по пътя към щастието ви следващия път, когато неизбежно се сблъскате с някоя от тях.

Българското издание на „Освободи живота си” излиза от печат на 14 септември.

Авторката бърза да ни предупреди, че има цели 15 + 1 начини да съсипем живота си и ни предлага съответните антидоти.

Защо не успяваме да се радваме на живота? Защо сме толкова неудовлетворени? От какво се страхуваме? Наистина ли зародишът на нашата тревожност е извън нас, или по-скоро е в съзнанието ни, в начина, по който възприемаме и тълкуваме околния свят? И какво правим, съзнателно или несъзнателно, за да активираме това безпокойство? Кои са механизмите, отключващи негативните мисловни състояния?

Лучия Джованини създава „**Освободи живота си**“, уповавайки се на тезата, че щастието може да бъде изучавано, преподавано, развивано. Нещо повече, конструктивната промяна е възможна на всяка възраст, смята тя. Книгата не претендира да е вълшебен лек за всички проблеми, тя прилича на карта за изследване на вътрешния свят. И се използва точно както карта на външния свят, показваща планините, долините, основните пътища и опасните участъци. Тя не е само описателна, но и оперативна, т.е. не само разкрива начините, по които съсипваме живота си, и техните варианти, но съдържа практически инструкции и указва стъпките за излизане от всяка клопка.

„Освободи живота си“ изобилства от интересни цитати – от Кафка до Буда през Ралф Уолдо Емерсън, както и с пасажии от произведения на известни автори психолози. Увереният и артистичен език на авторката не оставя читателя да си поеме дъх.

За авторката



- Още от малка Лучия Джованини е привлечена от неизследваните способности и вродените дарби на всяко човешко същество и е посветила голяма част от живота си на изследвания в тази област. В работата си Лучия пренася незаменимия си опит и познания; прави го с любов, съчувствие и искреност, затрогващи дълбоко хората. Има докторат по консултативна психология, бакалавър е по психоантропология, член е на Американската психологическа асоциация.
- Води обучения по нестинарство, преподава невролингвистично програмиране, невросемантика, духовен и трансформационен коучинг, работа с дъха, експерт е по техниките на медитация и ходене по лабиринт. Една от първите последователки на Луиз Хей в Италия (от 1996 г.), често е наричана „италианската Луиз Хей“.

- В своите многобройни пътувания в Азия, Африка, Латинска Америка и Океания е учила с изключителни учители, от които е възприела уникални техники и методи на обучение, често пазени в тайна. Благодарение на този опит в работата ѝ се усеща една особена синергия между традиционна психология, мотивационни практики и антични ритуали, превръщаща нейните семинари в изключителни и оригинални събития.

- През 1999-та година създава **асоциацията BlessYou!**, която се занимава с личностно и социално осъзнаване. Повече от двайсет години заедно със съпруга си Никола води курсове и семинари за частни лица и международни фирми в Европа и Азия. Лучия и Никола са основатели и директори на Свободния университет по еволютивно израстване и Италианския институт по невросемантика.

- Лучия Джованини е автор на бестселърите *Толкова различен живот* и *Заслужавам най-доброто*, помогнали на хиляди хора в процеса на промяната.

„Освободи живота си” елегантно внушава полезността на тези курсове и семинари за всеки читател. Лучия често вплита дзен истории, любопитни казуси от съкровищницата на световния опит и притчи в консултациите си. Много от тях са намерили място и тук, в „Освободи живота си”.

Докато обикалял базара и оглеждал предметите за продан в един магазин, някакъв странник казал на собствения си разум: „О, разум, за теб разправят смайващи неща. Покажи ми някое от твоите чудеса”! Недалеч оттам търговец на мед потопил пръста си в меда и после го прокарал по стената. Веднага десетки мухи забръмчали близо до стената. За кратко време се насъбрал цял рояк. Един гуцер ги забелязал и се престрашил да излезе на открито, за да ги изяде. Видял го котарак, скочил отгоре му и го глътнал на една хапка. Като видяло котарака, стоящото наблизо куче го подгонило и убило. Това бил котаракът на търговеца и разяреният човек ударил кучето с тояга. Кучето принадлежало на негов клиент, който се ядосал и се скарал с търговеца, дотам, че започнал юмручен бой. Търговците наоколо се притекли да помогнат на колегата си, докато някои от минавачите застанали на страната на клиента. Свадата обхванала целия базар. Докато стражниците, чули врявата, притичвали, разумът казал на странника: „Готово”!

Книгите на Лучия Джованини взаимодействат с читателя ненаатрапчиво и интелигентно, задават въпроси и предлагат отговори на универсални екзистенциални въпроси, дават утеха, поощрение и опора.

Били ли сте някога жертви на собствения ви разум? Случвало ли ви се е да изпитвате чувството, че не вие имате разум, а че той ви „притежава”, подобно на петгодишно дете, извело на разходка петдесеткилограмов булдог, който не е дресиран?

Струвало ли ви се е, че животът ви е прекалено сив и че нещо пречи на благополучието ви, но не разбирате какво е то?

Имали ли сте безсънни нощи, заради натрапчивите мисли?

И какво отражение има всичко това върху работата, връзките, ежедневието ви? Каква цена плащате?

По думите на Пол Клодел, цитиран с уважение от самата Лучия Джованини, ключът за всеки човек се намира в другите: досегът с ближния осветлява и самите нас. Предпоставка, която никога не бива да забравяме.

За курсовете



В своите курсове и семинари Лучия и Никола прилагат най-различни взаимнодопълващи се методологии: когнитивна психология, антични ритуали като нестинарството, игри със съдействие, правилно дишане, лабиринт, медитация, невролингвистика, водене на преговори. Курсовете са с продължителност от един ден до няколко години. Семинарите, предназначени за бизнес организации, разглеждат по нов начин теми като комуникация, публична реч, коучинг, управление на стреса, мотивация, водене на преговори, профилиране, изграждане на екип.

Всяка година посредством работата си Лучия и Никола подкрепят различни проекти с идеална цел. Двайсет процента от печалбата на „Освободи живота си” отива за благотворителност.

Лучия Джованини пристига в България за среща с публиката на 7 октомври 2015 г. от 19.00 ч. в литературен клуб „Перото” - НДК. Тя ще представи книгата „Освободи живота си” и ще говори по теми, свързани с личностното израстване, щастието, менталните и емоционалните клопки и начините да ги избегнем.