

**Presentazione del libro
"Crescita Personale, tra desiderio e
accettazione come godersi il percorso"
di Elvino Miali**

Venerdì 27 febbraio, ore 18.00, Libreria "La Forma del Libro" (Padova)

RASSEGNA STAMPA

UFFICIO STAMPA
MP Progetti di Comunicazione
Via Dante 41 - 35139 PADOVA
Tel/fax 049 8774001
Cel 347 9939467
info@mp-comunicazione.it

di Annalisa Celeghin

Lo diceva Marcel Proust: il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi.

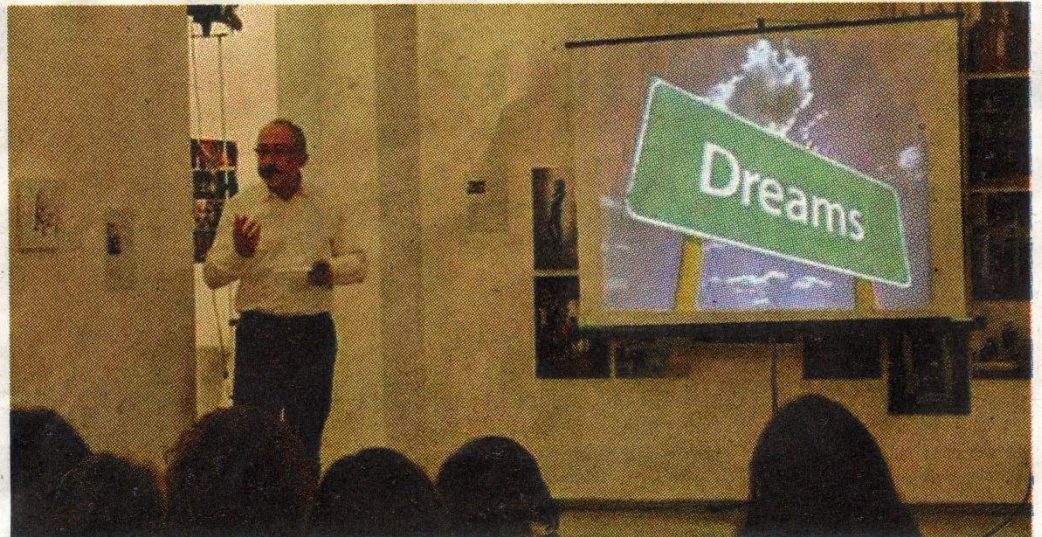
Sembra saperlo bene Elvino Miali, medico e psicoterapeuta, autore del volume «Crescita personale. Tra desiderio e accettazione come godersi il percorso» presentato l'altra sera alla libreria "La forma del libro" di via XX settembre.

«Il mio consiglio? Va bene pensare agli obiettivi da raggiungere, ma ancora più importante è concentrarsi su quello che già abbiamo: spesso è più che sufficiente per essere felici», ha spiegato l'autore.

Vent'anni di esperienza professionale come counselor, Elvino Miali è autore di corsi sull'autostima e di crescita personale: un percorso che gli ha chiarito le idee sull'importanza del viaggio verso i propri personali obiettivi di vita.

«Siamo governati dalla paura: è un fattore atavico, legato alla sopravvivenza dei nostri antenati. Quindi siamo in qualche modo abituati al fatto che le emozioni positive siano in minoranza rispetto a quelle negative», spiega l'autore che vive e lavora tra Padova e Mestre. L'abitudine a pensare «domani sarò felice» va combattuta: l'idea è invece che possiamo essere felici anche oggi, qui e subito. Come? Grazie a due parole chiave, che devono diventare una sorta di mantra del buonumore.

«Accettazione: di noi stessi e degli altri. Che non significa accontentarsi o tollerare: è solamente prendere consapevo-



Elvino Miali durante un momento della sua presentazione

«Godetevi il viaggio verso la felicità»

La crescita personale e i percorsi di consapevolezza presentati da Elvino Miali, autore di un libro sull'autostima

lezza che andiamo bene così, che siamo bravi abbastanza».

Un approccio, questo, che ci rende più piacevoli e attiranti verso gli altri.

«L'altro concetto base è quello di "gratitudine": apprezzare ciò che abbiamo e che troppo spesso diamo per scontato». Pensare ad un domani migliore di adesso è co-

me dire: ora non sto bene, sono in uno stato di deficit.

È un punto di vista non ideale per il raggiungimento del nostro scopo ultimo: la nostra felicità.

«Un consiglio per stare bene nel presente? Fare cose che ci piacciono e che siamo capaci di fare, che abbiano innanzitutto un significato per noi ma

meglio ancora se lo hanno a livello universale. E poi dare il massimo: a prescindere dal risultato finale, potremo affermare di avere dato il meglio di noi, saremo quindi, comunque, vincenti».

Perché raggiungere la meta è importante, ma godersi il viaggio... lo è ancora di più.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Mattino - domenica 1 marzo 2015

Il libro e l'incontro

Felicità, successo, crescita personale: i segreti del counseling con Miali



Si è felici perché si ha successo o si ha successo perché si è felici? Come si fa ad accettare quello che non ci piace? Le risposte nel libro «Crescita Personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso» di Elvino Miali (nella foto) medico psicoterapeuta, con vent'anni di esperienza

nel Counseling.

Il libro sarà presentato dall'autore oggi (ore 18) alla Libreria «La Forma del Libro» (Via XX settembre 63 – Padova). Secondo Miali, ogni persona che desideri sinceramente essere felice in realtà può iniziare subito: «Ecco la buona notizia: puoi apprezzare quello che

già di buono ti appartiene, senza rinunciare ai tuoi sogni e al legittimo desiderio di migliorarti. Considero la nostra vita come un viaggio, un percorso, durante il quale le nostre aspirazioni e i nostri desideri possono essere in armonia con la capacità di vivere nel presente e godersi il percorso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Corriere del Veneto - venerdì 27 febbraio 2015

LA FORMA DEL LIBRO

Meglio sapersi accettare: il nuovo saggio di Elvino Miali

Si è felici perché si ha successo o si ha successo perché si è felici? Le risposte nel libro "Crescita Personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso" di Elvino Miali, medico psicoterapeuta. Secondo Miali, ogni persona che desideri sinceramente essere felice in realtà può iniziare già da subito: «Ecco la buona notizia: puoi apprezzare quello che già di buono ti appartiene, senza rinunciare ai tuoi sogni e al legittimo desiderio di migliorarti». Il libro sarà presentato dall'autore oggi alle 18 alla Libreria "La Forma del Libro" di via XX settembre.

Il Gazzettino - venerdì 27 febbraio 2015

LA PRESENTAZIONE

A proposito di crescita personale

Presentazione del libro "Crescita Personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso" di Elvino Miali (*in foto*) oggi alle 18 a "La Forma del Libro" in via XX Settembre 63. «Si è felici perché si ha successo o si ha successo perché si è felici?



Hai mai sentito che prima di cambiare bisognerebbe accettarsi? Come si fa ad accettare quello che non ci piace? E se siamo noi stessi a non piacerci? Ma accettandosi non si perde la motivazione a migliorarsi?», chiede Miali, medico psicoterapeuta, con 20 anni di esperienza nel Counseling. E risponde che ogni persona che desidera essere felice in realtà può iniziare da subito: «Ecco la buona notizia: puoi apprezzare quello che già di buono ti appartiene, senza rinunciare ai tuoi sogni e al legittimo desiderio di migliorarti. Considero la nostra vita come un viaggio, un percorso, durante il quale le nostre aspirazioni e i nostri desideri possono essere in armonia con la capacità di vivere nel presente e godersi il percorso».

alla libreria Laformadelibro in via XX Settembre 63
oggi alle 18

Il Mattino - venerdì 27 febbraio 2015

Cultura

Crescita, come godersi il percorso



Venerdì la presentazione del libro di Miali Si è felici perché si ha successo o si ha successo perché si è felici? Hai mai sentito che prima di cambiare bisognerebbe accettarsi? Come si fa ad accettare quello che non ci piace? E se siamo noi stessi a non piacerci? Ma accettandosi non si perde la motivazione a migliorarsi?

Le risposte nel libro "Crescita Personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso" di Elvino Miali, medico psicoterapeuta, con vent'anni di esperienza nel Counseling.

Secondo Miali, ogni persona che desideri sinceramente essere felice in realtà può iniziare già da subito: "Ecco la buona notizia: puoi apprezzare quello che già di buono ti appartiene, senza rinunciare ai tuoi sogni e al legittimo desiderio di migliorarti. Considero la nostra vita come un viaggio, un percorso, durante il quale le nostre aspirazioni e i nostri desideri possono essere in armonia con la capacità di vivere nel presente e godersi il percorso".

Il libro sarà presentato dall'autore venerdì prossimo, 27 febbraio alle ore 18 alla libreria "La Forma del Libro" (Via XX settembre 63 – Padova).

Elvino Miali è medico psicoterapeuta e supervisore presso l'A.S.P.I.C. Venezia e Verona. Ha vent'anni di esperienza professionale come Counselor e Psicoterapeuta. Nella pratica clinica integra vari modelli tra cui la Terapia Centrata sul Cliente, Gestalt Therapy, Pnl, Emdr. E' autore di videocorsi sull' Autostima e sulla Crescita personale.

Cristina Chinello

nordestsanita.it - martedì 24 febbraio 2015

<http://www.nordestsanita.it/home/cultura/4116-crescita-come-godersi-il-percorso.html>

Presentazione "Crescita personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso" di Elvino Miali

Presso [Libreria La Forma del Libro](#) Dal 27/02/2015 Al 27/02/2015



Informazioni

Libreria La Forma del Libro Via 20 Settembre, Padova

Ore 18.00

Dal 27/02/2015 Al 27/02/2015

Elvino Miali "Crescita Personale, Tra desiderio e accettazione come godersi il percorso"

Arrivare alla meta è bene, godersi il percorso è meglio!

Presentazione del libro venerdì 27 febbraio, ore 18.00, Libreria La Forma del Libro (Via XX settembre 63 - Padova)

Nel suo libro "Crescita Personale, tra desiderio e accettazione come godersi il percorso" Elvino Miali risponde a queste domande superando il dualismo tra la filosofia del vivere nel "qui e ora" tipica delle culture orientali e quella improntata sull'aver obiettivi da raggiungere, più tipica dell'occidente.

Elvino Miali medico psicoterapeuta e supervisore presso l'A.S.P.I.C. Venezia e Verona. Ha vent'anni di esperienza professionale come Counselor e Psicoterapeuta. Nella pratica clinica integra vari modelli tra cui la Terapia Centrata sul Cliente, Gestalt Therapy, PNL, EMDR. E' autore di videocorsi sull' Autostima e sulla Crescita personale.

padovaoggi.it - lunedì 16 febbraio 2015

<http://www.padovaoggi.it/eventi/presentazione-libro-crescita-personale-tra-desiderio-e-accettazione-come-godersi-il-percorso-elvino-miali-27-febbraio-2015.html>