

## SAGGISTICA

**LASCIATI ACCADERE****In nove mesi, nasci. In dodici, rinasci**di *Gio Filippini*Editore: **INSTAPOETI**Pagine: **200**Formato: **14x21**Prezzo: **16.90 €**Pubblicazione: **21/03/2020**ISBN: **9791280040008**

La fine brusca e inattesa di una relazione amorosa importante spesso è equiparabile a un lutto. Se siamo emotivamente molto coinvolti possiamo soffrire tantissimo anche in giovane età. Come superare il dolore, il senso di solitudine, di abbandono? Gio Filippini ha scelto di condividere ciò che ha sperimentato sulla sua pelle, quello che ha vissuto durante un periodo molto difficile della sua vita. Gli stati d'animo, il dolore più profondo, l'accettazione, l'ansia, la rabbia, ma anche la compassione, il distacco e la rinascita. Un periodo difficile durato un lungo e faticoso anno che l'ha condotto, poco a poco, alla restaurazione del fisico, dell'anima e della mente. Il testo, suddiviso in sei sezioni (Stai con il dolore, Cos'è la felicità?, Restyling del corpo, dell'anima e dello spirito, Sradicati dal passato, Semina nel presente, Rifiorisci nel futuro) è un inno alla vita, un incoraggiamento costante ad andare oltre, a perdonare, a ricominciare come prima, meglio di prima. Tante le strategie e i consigli, gli esempi e le soluzioni pratiche per intraprendere un percorso di guarigione e per evitare di ricadere ancora in relazioni che dilanano l'anima. Una guida spirituale di auto-aiuto, un nutrimento fruibile a tutti, per alleviare le difficoltà quotidiane della vita, per imparare ad allontanarsi da situazioni complesse, dannose per il nostro benessere, personale e interiore. Lasciati accadere è un percorso di rinascita interiore: un rifiorire in consapevolezza, abbandonando quella parte di te radicata in un terreno ormai arido. Dalla terra al cielo. Dalle radici al fiore. Dalla morte alla vita. Dalla costrizione alla libertà. In nove mesi nasci. In dodici, rinasci.

**L'AUTORE**

Giovanni Filippini, anno 1989, vive in un paesino a metà strada tra parchi, laghi color smeraldo e metropoli milanese. Genitori campani, famiglia del Sud, quando può cerca di tornare nella sua vera terra d'origine. Scrive di sé: «Io non vivo l'emozione, l'emozione mi vive, il sole mi scorre nelle vene, il pensiero mi scrive». Nel 2018 autopubblica tre libri di poesia *Io non scrivo*, *Poesie di More* e *Cento poesie d'amore e un orgasmo*. Dal 2014 gestisce la sua pagina Instagram @pensierialsole seguita, ad oggi, da quasi settantamila persone. *Lasciati accadere* (2020 Instapoeti, brand del Gruppo editoriale Eternity), libro intenso e autobiografico che racconta un percorso di rinascita interiore, è il suo primo lavoro pubblicato da una casa editrice.