



Ecco **libri consigliati**, anzi, consigliatissimi **dai nostri relatori che vi hanno tenuto compagnia nello spazio #iocimettoilcuore.**

Testi che vale la pena leggere, perché vi commuoveranno, stupiranno, esalteranno, spiazzeranno e turberanno, come tutti **i libri belli.**

Buona lettura!

1) Salvator Mundi: La resurrezione degli uomini e la vita eterna ora sono la nostra realtà – Grigori Grabovoi

Questo è il libro più importante del Mondo, il libro più importante di tutti i tempi, destinato a risvegliare la coscienza, destinato a cambiare il Mondo per la salvezza dell'umanità. Grigori Grabovoi è l'autore dell'insegnamento "Salvezza Globale e Sviluppo armonico". Ha ricevuto recentemente il riconoscimento ufficiale attraverso i documenti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (UNO). E un grande scienziato, ed è specializzato in energia informatica. Egli è stato onorato della medaglia d'argento dal vincitore del premio Nobel P. Pavlov assegnatogli dalla Accademia di Scienze Russa per il suo "Approfondimento della medicina e della salute pubblica" Grigori Grabovoi è anche il vincitore della competizione indetta dall'Accademia Internazionale di Scienze, sull'argomento "Natura e Società".

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_libro_Grigori_Grabovoi

2) Siamo tutti sensitivi. I poteri della mente – Manuela Pompas

Da tempo sappiamo che la maggior parte delle persone usa meno del dieci per cento del proprio potenziale mentale, legato soprattutto all'emisfero sinistro, quello della razionalità. Oggi tuttavia sono in molti a utilizzare anche l'emisfero destro, legato all'intuizione e alla creatività. Per farlo si inizia da tecniche molto semplici come il rilassamento, la visualizzazione, la dinamica mentale, la meditazione, l'attivazione dei chakra - per arrivare ad altre più complesse come lo sviluppo delle facoltà ESP o i viaggi fuori dal corpo - ognuna delle quali richiede come punto di partenza la capacità di entrare in stato alfa. Ecco, questo long-seller, oggi in una nuova e rinnovata edizione, propone una parte teorica (in cui tra l'altro sono citate le esperienze dei sensitivi più famosi) e una pratica, con una serie di esercizi base che ci permettono di addentrarci in quell'universo sconosciuto che è il nostro mondo interiore, non soltanto al fine di affinare le nostre capacità psichiche, ma soprattutto per iniziare a percorrere un cammino di presa di coscienza, di benessere psicofisico e di risveglio interiore.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Manuela_Pompas_sensitivi

3) Libro degli angeli e dell'io celeste. Che angelo sei? Igor Sibaldi

Ognuno di noi ha un Angelo, dicevano gli antichi e ogni Angelo è un'energia del Cielo che vuole produrre avvenimenti sulla Terra: se lo si lascia agire nei momenti importanti della vita, l'Angelo mostra-la via da prendere. Ai nostri giorni, sembrerebbe una favola:



in realtà era un'intuizione audace e profonda. Igor Sibaldi ricostruisce sia le origini del mito degli Angeli sia la teoria e la pratica dell'angelologia, o «scienza degli Angeli», e

spiega come applicarla in concreto a sé stessi, agli altri, alle circostanze della vita quotidiana: come intendere i propri Angeli e in che modo decifrare da un punto di vista più alto le proprie incertezze e insoddisfazioni, per trasformarle in conquiste.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Igor_Sibaldi_librodegliangeli

4) Le vere origini della malattia. Psico-bio-genealogia – Antonio Bertoli

Ci sono intrecci, relazioni e influenze che collegano un individuo alla sua famiglia, alla società in cui nasce e alla cultura di cui fa parte e, infine, alla specie biologica cui appartiene. È a partire da questa fitta rete che spesso hanno origine i problemi della persona - insoddisfazione, difficoltà nei rapporti, problemi di lavoro o di coppia, disagi o malattie fisiche. Questa trama però è inconscia e proprio per questo difficilmente individuabile, ma portarla a livello di coscienza è indispensabile per uscire dal circolo vizioso del malessere e per educare l'inconscio affinché non torni a ripetere e radicalizzare ciò che ha imparato nel corso delle generazioni precedenti e della sua stessa biografia. Questo è l'obiettivo della Psico-Bio-Genealogia che fonde, all'interno di un percorso organico, la Psicogenealogia e la Nuova Medicina di R.G. Hamer, partendo dalla convinzione che proprio l'albero genealogico costituisca la base di nevrosi, ossessioni e di molte malattie. In sostanza tutti ereditiamo un'impronta psichica, una sorta di prigione che non siamo coscienti di possedere. Ed è proprio da qui che nascono quei conflitti che si traducono in disagio.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Antonio_Bertoli_Psico_bio_genealogia

5) Multi-riflessologia facciale vietnamita - Dien Chan

"Dien Chan" è una terapia naturale, proveniente dal Vietnam, che permette di recuperare o mantenere lo stato di buona salute, semplicemente massaggiando, premendo, picchiettando o riscaldando determinati punti del viso. Questi ultimi riflettono parti del nostro corpo e sono paragonabili a delle "piante medicinali": la loro stimolazione aiuta il nostro organismo a ristabilire il suo equilibrio energetico e la sua regolare funzionalità. È una tecnica elaborata dal prof. Bui Quoc Chau, negli anni '80; attualmente è utilizzata in 35 Stati nel mondo, e il numero di praticanti Dien Chan aumenta velocemente ogni giorno, perché risulta essere una tecnica efficace, naturale, economica, facile, praticabile da tutti, praticabile ovunque, praticabile in qualunque momento.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Dien_Chan_Multiriflessologia_Facciale_Vietnamita

6) «Io sono la grondaia». Diari, lettere, riflessioni – Gustavo Rol

Questo libro è basato interamente sugli scritti di Gustavo Adolfo Rol: raccoglie infatti gran parte dei suoi diari, delle sue lettere, pensieri e poesie, illustrati da fotografie di famiglia e riproduzioni delle sue pagine manoscritte; un corpus di testi rimasti a lungo inediti, che sono stati trascritti e curati da Caterina Ferrari. È una testimonianza autobiografica che illumina tutta la figura e l'esistenza del dottor Rol: i suoi dilemmi esistenziali e la sua crescita spirituale, i legami familiari e sentimentali, gli studi e gli impegni professionali, le

vocazioni e le passioni artistiche, le amicizie e le prese di distanza, la fede cristiana e l'impegno verso l'umanità sofferente. Un'occasione per riaccostarsi a Gustavo Rol attraverso le sue stesse parole, per farsi coinvolgere dalla suggestione profonda di un Maestro spirituale e dal fascino del mistero sovrumano.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Rol_Gustavo_Io_Sono_La_Grodaia

7) Decodifica biologica delle malattie. Manuale pratico delle corrispondenze fra gli organi e le emozioni - Christian Flèche

In sé, esso possiede infatti tutto quello che serve: l'origine delle malattie, il loro significato, ciò che le mantiene, ciò che le cura e la prevenzione di quelle che ancora non sono comparse! Il sintomo fisico, lo studio meticoloso della sua localizzazione nel corpo, il preciso momento in cui esso si manifesta nel tempo della nostra vita individuale, sono le coordinate che ci permetteranno di rintracciarne l'origine, e risolvere l'evento che sta a monte. Le malattie sono qui presentate per apparato e per ciascuna di esse vengono suggerite diverse chiavi di indagine, per risalire dall'organo malato all'emozione che in esso si esprime. Il tutto arricchito di una quantità di casi reali, tratti dalla lunga esperienza dell'autore. Il volume è dedicato tanto ai terapeuti quanto a chiunque desideri decodificare i sintomi facendone emergere a livello cosciente il senso nascosto. Esso diventa allora condivisibile e curabile, e quindi cessa di doversi manifestare come "fato" o "destino", "incidente", "malattia" o "sintomo"...

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Decodifica_Biologica_Delle_Malattie

8) Ciao, mangiamo insieme? L'alimentazione sana e di qualità per tutti – Antonio Dorigo

Il libro costituisce la sintesi di decenni di ricerca e di sperimentazione da parte dell'autore, Antonio Dorigo, dottore in chimica organico-biologica, in farmacia e in medicina generale, per giungere a definire la proposta di consumo del cibo secondo un modello che ottiene svariati benefici all'insegna dell'avverbio "insieme": mettere insieme nel piatto diversi componenti dei tre fondamentali pasti quotidiani, al fine di cogliere il fabbisogno personale e favorire l'azione della fabbrica delle cellule umane; mangiare in compagnia per apprezzare insieme la ricchezza dei nutrienti contenuti negli alimenti, che fanno star bene e che una cucina curata rende gradevoli e motivo di convivialità; mettere insieme a tavola persone appartenenti anche ad etnie e sensibilità alimentari diverse, grazie alla logica comune del piatto equilibrato nelle ricette locali e nelle abitudini alimentari; mettere insieme le disponibilità della "Borsa mondiale del cibo" di modo che la sovrabbondanza in alcuni Paesi sia riversata negli altri dove c'è scarsità, per prevenire le patologie da carenza ma anche quelle derivanti da eccesso alimentare.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Antonio_Dorigo_Ciao_Mangiamo_Insieme

9) Manuale Di Pnl Programmazione Neurolinguistica di Joseph O'Connor, Ian McDermott

Basata sull'integrazione di varie discipline, la programmazione neurolinguistica (PNL) è un sistema di sviluppo personale tra i più veloci ed efficaci. Grazie a una serie di tecniche facili, applicabili in vari settori di attività, dallo sport al mondo degli affari, dall'educazione ai rapporti personali, aiuta a capire e ad usare consapevolmente le dinamiche e i meccanismi del comportamento umano.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Manuale_Di_PNL

10) Usiamo la testa. Come liberare il potere della mente – Tony Buzan

Tony Buzan ha scoperto i segreti per risvegliare quel gigante addormentato che è il cervello umano. Vera autorità a livello mondiale di potenziamento delle capacità cerebrali, Buzan da oltre quarant'anni forma e allena i cervelli più rapidi e smart del mondo. In questo libro mette a vostra disposizione gli strumenti più efficaci per amplificare creatività, memoria, apprendimento, capacità decisionali e di ragionamento. Le sue rivoluzionarie tecniche di "allenamento" - le Mappe Mentali® e il Pensiero Radiante® - funzionano perché ricalcano le modalità innate della mente, per esempio la tendenza a formulare i concetti per immagini e colori. I risultati sono eccezionali: comprensione e memorizzazione di un numero impressionante di informazioni, catalogazione dei ricordi così da recuperarli a proprio piacimento, soluzione di problemi in modo sorprendentemente rapido e creativo.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Tony_Buzan_Usiamo_La_Testa

11) Problem solving. L'arte di trovare soluzioni – Pietro Spagnuolo

Il nostro cervello è congegnato in modo da affrontare e risolvere problemi di ogni genere: dai problemi aziendali a quelli interpersonali ed emotivi, ed i processi di risoluzione sono incredibilmente simili, indipendentemente dal contesto. Questo libro esplora le quattro abilità fondamentali implicate nella soluzione di tutti i tipi di problemi: l'abilità osservativa (lettura dei nostri bisogni e delle nostre emozioni), l'abilità creativa (ideazione di soluzioni), l'abilità critica (valutazione realistica e pianificazione) e l'abilità pratica (orientamento all'azione) e consegna al lettore le chiavi per attivarle o perfezionarle.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Pietro_Spagnuolo_Problem_Solving

12) Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste – Paul Ekman

Ekman, psicologo e esperto di comunicazione non verbale, illustra la scoperta a cui deve una notorietà di livello mondiale e ci insegna a farne buon uso. Quando proviamo emozioni, ciascuna di esse scatena una sequenza di segnali che le è propria, e che si manifestano nel linguaggio del corpo, nella voce e nelle espressioni del volto. Si tratta di un comune denominatore biologico, uguale in ogni popolo della Terra perché soggiacente ad altre

manifestazioni improntate alle diversità culturali. Imparare a coglierlo in noi e negli altri (i nostri cari, le persone con cui lavoriamo o quelle che semplicemente ci troviamo di fronte per strada) vuol dire leggere nel loro cuore per poterle aiutare davvero o sapercene proteggere anche quando indossano una maschera. Un capitolo recentissimo è dedicato alle menzogne, e a come individuarle attraverso una serie di indizi riconoscibili con un modesto allenamento. Oltre ad essere diventato la base per l'addestramento delle forze di polizia, spionaggio e controspionaggio di diversi paesi, questo libro è uno strumento indispensabile per navigare in questo nostro mondo, che ha fatto delle emozioni una leva ormai potentissima.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Paul_Ekman_Te_Lo_Leggo_In_Faccia

13) Il magico potere del riordino. Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita – Marie Kondo

La giapponese Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici... e insieme la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Marie_Kondo_Il_Magico_Potere_Del_Riordino

14) Pistis Sophia – L. Morandi

Pur non appartenendo alla cosiddetta "Biblioteca di Nag-Hammadi", vastissimo e celebre corpus di manoscritti trovati nel 1946, la "Pistis Sophia" è uno dei testi fondamentali del pensiero gnostico. Anch'essa di area egizia, scritta nel III secolo, l'opera dispiega infatti un Sistema cosmogonico e cosmologico che ha pochi eguali per forza visionaria e complessità teologica. All'apice di questo universo vi è il dio "ineffabile, infinito, inaccessibile" dal quale emana ogni cosa. Sotto di lui si aprono le tre regioni intermedie: quella del "tesoro della luce", quella "di destra" e quella "di mezzo". Ancor più in basso "il mondo degli eoni", il nostro mondo dove si consuma lo scontro tra la materia e la luce.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Pistis_Sophia

15) Vibronika. La nuova pedagogia del corpo – P.P. Bottin e Antonio Caregnato

Conoscersi per soddisfarsi è solo il primo passo. È molto di più del gioco a incastro che banalmente la nostra società da scaffale ci propone quale godimento della vita in confezione standard con formato a scelta. Educarsi significa innanzitutto "tirarsi fuori", e qui ne trattiamo il metodo. Vibronika, la nuova pedagogia del corpo: perché il massaggio è il massaggio.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Vibronika_Antonio_Caregnato

16) Le malattie che fanno guarire. I programmi biologici speciali della nuova medicina di Hamer - Katia Bianchi, Sandra Pellegrino

Quando ci ammaliamo, stiamo codificando una nuova esperienza nella memoria biologica della specie, trasformando i tessuti del nostro corpo per contenerla ed integrarla, organizzando le condizioni per superare lo stato di crisi, che la nuova esperienza ha aperto nella nostra vita e nella nostra evoluzione. Proprio tale stato di crisi, in cui la nostra vita si ferma davanti ad una esperienza non integrata, è il "mal di vivere" da cui le malattie ci fanno guarire, insegnandoci nuove vie da percorrere. Le malattie ci guariscono perché ci cambiano la vita. Ecco come, attraverso l'evoluzione della specie come nel corso dello sviluppo dell'individuo, l'esperienza diventa corpo: con cinque leggi biologiche ed un sistema integrato di programmi biologici speciali, tanti fili diversi che si intrecciano ed annodano per tessere quell'arazzo vivente, che è l'organismo nel suo processo vitale.

Ecco il link dove puoi acquistare:

https://bit.ly/phc05_Le_Malattie_Che_Fanno_Guarire