

BARBARA BRAGHIROLI

Imparare a conoscersi e migliorarsi

Una guida per amarsi e affrontare le svolte con consapevolezza

Arriva in libreria il terzo libro di Barbara Braghiroli, psicologa e *life coach* in ambito aziendale. La 43enne mantovana ha iniziato a scrivere cimentandosi con due libri di "narrativa erotico sensoriale" «Ora o mai» ed «Alexandra e gli uomini del desiderio» per le quali, con una casa di produzione, sta studiando le sceneggiature per una possibile serie tv sulla piattaforma Sky.

I due testi, oggi disponibili in formato E-book e sul sito personale (www.barbarabraghiroli.org), le hanno aperto la strada della scrittura di sé dal-

la quale con questo nuovo libro si è voluta distaccare. «Scopri e diventa chi sei», edito dalla **Franco Angeli** è la sintesi della propria esperienza come ricercatrice della psicologia e delle relazioni con gli altri. «Ho scritto questo libro basandomi sulle mie esperienze - spiega l'autrice -. Compresi gli errori e le sofferenze che ho imparato a capitalizzare per trasformarli in opportunità ed occasioni di miglioramento». Una "guida" insomma, per migliorare se stessi e le relazioni con gli altri. L'obiettivo è «sfruttare meglio la

propria mente, aprire e gestire il proprio cuore, far funzionare meglio il proprio corpo».

Un miglioramento che la Braghiroli attua nella propria professione, a Milano, occupandosi di grandi aziende per le quali segue la psicologia delle organizzazioni. Fra gli ultimi impegni, anche quello in una multinazionale tedesca, con filiale nel Mantovano «per la quale mi occuperò della comunicazione e dello studio della leadership dei dirigenti per fornire all'azienda un bilancio della formazione sinora investita e da fare in futuro».

Come una vera e propria guida, il libro è suddiviso in quattro capitoli, o step: si parte dalla conoscenza di sé, per giungere alla "gestione", ovvero il modo di prendere decisioni e risolvere i problemi, passando quindi al "potenziamento", per aprirsi, comunicare con gli altri ed avere relazioni positive e concludendo con la "formazione olistica", uno sforzo che deve essere permanente per ottenere il meglio da se stessi e dagli altri.

Francesco Romani

Barbara Braghiroli, **SCOPRI E DIVENTA CHI SEI**, **Franco Angeli** editore, pagg 104, 16 euro.



La copertina del libro

