

novità aprile 2017

ANSELM GRÜN

## ATTIVARE LE ENERGIE POSITIVE

Contro l'esaurimento

### In breve

Vivere attingendo da sorgenti buone: la cura dolce per ogni giorno. Una piccola collezione di rimedi per chi è vittima dello stress.

### Dalla quarta di copertina

Possiamo attingere da noi stessi le sorgenti dell'energia interiore. Le risorse alle quali possiamo far affidamento nel quotidiano, le energie che ci rigenerano dopo le fatiche, le forze che ci danno la carica per i periodi difficili – il contatto con la natura, il ricorso al silenzio e all'ascolto, la meditazione e la contemplazione nella quiete... – si trovano nella nostra stessa anima.

Saper attingere alla propria sorgente interiore si rivela allora una salvaguardia dell'esaurimento psicologico.

Anselm Grün è un maestro nell'indirizzare l'attenzione verso queste riserve interiori – le risorse presenti nel nostro animo – e nel dispensare eccellenti ispirazioni per ritrovare ogni giorno l'accesso alla propria sorgente interiore, soprattutto per chi sente di averlo in qualche modo smarrito. Grün ci dimostra che utilizzarle è del tutto semplice.

### Autore

ANSELM GRÜN, nato nel 1945, monaco benedettino dell'abbazia di Münsterschwarzach (Germania), ha compiuto studi di filosofia, teologia e psicologia, oltre che di economia. È attualmente il più noto autore cristiano di testi spirituali al mondo: i suoi libri sulla spiritualità e l'arte di vivere sono tradotti in svariate lingue e venduti in milioni di copie.



## DATI DEFINITIVI

COLLANA	Meditazioni 231		
PAGINE	136	ISBN	978-88-399-2831-3
FORMATO	11 x 20 cm	RILEGATURA	brossura
PREZZO	€ 12,00   i.v.a. assolta dall'editore (ex art. 74)		
GENERE	Saggistica		
SOGGETTO	Religione > Spiritualità > Meditazioni spirituali		



ISBN: 978-88-399-2831-3



9 788839 928313