



- Collana **Parliamone**
- Formato **15x21 cm**
- Pagine **176**
- Prezzo **15 €**
- Genere **Saggio**
- ISBN **978-88-6252-534-3**
- Copertina **A colori**
- Interno **B/n**
- Uscita **Marzo 2020**

**Come ritrovare la
potenza perduta e
l'autorevolezza del
“femminile”.**

iacobellieditore®
,

A U T O S T I M A

*Solo amando noi stesse
saremo amate dagli altri*

Paola Leonardi **LA POTENZA DELLE DONNE**

**Cambiamo le nostre storie,
cambiamo le nostre vite**

SINOSI

Amore per se stessi e autostima sono le migliori medicine del corpo e dell'anima. Paola Leonardi, autrice del *Piccolo libro dell'autostima*, ci accompagna attraverso un percorso di consapevolezza ed evoluzione per scoprire la forza interiore che c'è in noi.

È una necessità imprescindibile per ogni donna ma anche per ogni uomo di ogni cultura e genere soddisfare alcuni bisogni essenziali. Senza la soddisfazione di questi porteremo nel nostro corpo e nella nostra mente ferite e voragini interiori che rimarranno tali fino a che **non le avremo colmate e sanate**.

E allora come soddisfare questi bisogni?

Per le donne è tutto più difficile: da sempre considerate e apprezzate a partire dalla bellezza, dalla giovinezza e dalla capacità riproduttiva, le donne **devono trovare il coraggio di essere se stesse** per potersi amare. L'autostima è l'accettazione e il riconoscimento di una persona **per come è e non per come gli altri vorrebbero che fosse**. È la capacità di darsi fiducia per darne agli altri.

L'AUTRICE

Paola Leonardi, dalla sociologia alla psicoterapia, da “soccorritrice del dolore” ad “attivatrice di risorse”. Soggetto nomade: da Piacenza e da Milano all'ultimo paradiso della Liguria dove ho scelto di vivere; dal Movimento delle donne alla fondazione del Centro autostima e della scuola in socio-psicologia delle donne. Scuola che gestisco con passione, da buona Artemide quale mi sento, scambiando relazioni di qualità e solidarietà. Tra le ultime pubblicazioni: *Sapori e saperi delle donne*, Iacobellieditore 2014; *Il piccolo libro dell'autostima*, Iacobellieditore 2013; *Perché non abbiamo avuto figli. Donne speciali si raccontano*, Franco Angeli 2009; *Donne e uomini di... cuore. Emozioni, sentimenti e salute*, Franco Angeli, 2007.