

Non esistono ricette per la felicità perché ognuno è felice in modo diverso, ma esistono alcuni principi: pietre miliari nascoste nel pensiero dei più grandi saggi e maestri spirituali, del passato e del presente, sia orientali che occidentali (dal Buddha, a Socrate, a San Francesco, a Schopenhauer, a Hermann Hesse, a Gandhi, fino ai più attuali Frankl, Dalai Lama, Osho, Chopra, Tolle e molti altri).

Sono le **“vie” fondamentali** che aiutano a trovare la felicità in sé stessi, andando controcorrente rispetto alle mode e ai condizionamenti esterni.

**Le 10 vie alla felicità** vengono qui svelate e presentate in modo semplice e pratico, facilitando il lettore a viverle nella propria quotidianità. Il libro è vivace e stimolante, ricco di aneddoti, story telling, metafore, esercizi e con tante domande in attesa di una risposta. Domande che aiutano a trovare **nuovi insight e traiettorie inedite di pensiero**.

Uno strumento prezioso per chiunque voglia ricevere stimoli per la propria crescita evolutiva, o spunti per essere più felice; o anche per tutti coloro che vogliono aiutare gli altri in questo tipo di ricerca e di autoconsapevolezza.

Il libro ti invita a **trovare la tua felicità nel “qui e ora”**, attraverso un atteggiamento attivo e consapevole della mente, del corpo e del cuore; a riconoscere la tua ricchezza interiore; ad accorgerti del bello che ti circonda, al di fuori degli automatismi e delle routine che ingabbiano; a trovare – in sintesi – **“il tuo modo”** di essere felice.

Molti saggi e poeti del passato hanno osservato che la vera felicità si trova in cose semplici, in apparenza irrilevanti. Possiamo riscoprirle! La ricerca proposta in questo libro è concreta, appassionante, originale, ed è alla portata di tutti.

**Daniele Mattoni** è un coach accreditato PCC dall'International Coach Federation, facilitatore di apprendimenti, direttore didattico del Master in Coaching evolutivo di ICTF. Da oltre dieci anni si occupa di coaching e di formazione soprattutto in ambito soft skills e comunicazione, con progetti in aziende e in scuole pubbliche.

 **FrancoAngeli**  
La passione per le conoscenze

€ 23,00 (V)



1796.339 D. MATTONI **LE 10 VIE ALLA FELICITÀ: DA SOCRATE AL DALAI LAMA E OLTRE**



Daniele Mattoni

# LE 10 VIE ALLA FELICITÀ: DA SOCRATE AL DALAI LAMA E OLTRE

SEGUI GLI INSEGNAMENTI DEI PIÙ GRANDI  
COACH SPIRITUALI E TROVA LA TUA STRADA

Presentazione di Daniele Trevisani

FRANCOANGELI/TREND

**Daniele Mattoni**

**LE 10 VIE  
ALLA FELICITÀ:  
DA SOCRATE  
AL DALAI LAMA  
E *OLTRE***

SEGUI GLI INSEGNAMENTI DEI PIÙ GRANDI  
COACH SPIRITUALI E TROVA LA TUA STRADA

**Presentazione di Daniele Trevisani**

FRANCOANGELI/TREND