

Il cervello gentilezza

Venti lezioni sulla meraviglia e la cura in natura

L'adolescenza è il tempo della trasformazione, del cambiamento per eccellenza, un passaggio delicato della crescita che suscita da sempre dubbi, paure, incertezze e curiosità.

Questo libro nasce dall'esperienza personale e professionale dell'autore, dall'ascolto dei ragazzi, genitori, insegnanti, dalle domande rimaste sospese alla fine di ogni incontro. Dalla volontà di comprenderli meglio, dal desiderio di accompagnarli con cura e competenza nel loro percorso.

Il testo si muove lungo alcuni grandi temi: *la mente adolescente* e le sue specificità, descritte alla luce delle più recenti scoperte neuroscientifiche; *la cura* come responsabilità esistenziale in ogni relazione; *la gentilezza* come postura interiore alla base delle scelte educative; *la natura* come luogo privilegiato di apprendimento e rigenerazione interiore.

Attraverso una miglior comprensione della ricerca e della letteratura scientifica, racconti, riflessioni sulle pratiche psicoeducative, racconti ed esercitazioni, il lettore viene accompagnato in un percorso capace di stimolare interrogativi e nuovi possibili scenari di sviluppo per la promozione del benessere.

Nel libro viene inoltre presentato il *Metodo Gentilmente*®, una metodologia psico-corporea e relazionale, sviluppata dall'autore e dal centro di ricerca Wega Formazione, che integra mente, corpo, spirito e natura, per promuovere una metabletica del cambiamento più efficace e stabile nel tempo in ambito clinico, educativo e formativo.

Un invito a riscoprire la centralità della relazione come via privilegiata per favorire l'incontro autentico con se stessi, per imparare a comunicare e interagire in modo ecologico con il mondo che ci circonda, per continuare la ricerca, con fiducia e generosità, il cammino verso la realizzazione del proprio progetto di vita.