



Shefali Tsabary - Prefazione del Dalai Lama
**Guida per Diventare
un Genitore Consapevole**
Conosci te stesso per crescere tuo figlio

Macro Edizioni

Collana: Genitori e Figli Consapevoli

Isbn: 9788893190893

Pagine: 288 – **Prezzo:** euro 15,50

Disponibile da: Giugno 2016

**Essere genitori perfetti è un miraggio.
Il genitore ideale o il figlio ideale non esistono.**

Questi due concetti sono subito evidenziati dall'autrice psicologa **Shefali Tsabary** in questo suo libro che si pregia di avere la prefazione scritta dal **Dalai Lama**.

Guida per diventare un genitore consapevole evidenzia le sfide che costituiscono gli ingredienti naturali dell'educazione dei figli, nella piena consapevolezza che ciascuno di noi, in quanto genitore, fa del proprio meglio in base alle risorse di cui dispone.

L'obiettivo di questo libro è fare luce su come identificare e trarre vantaggio dalle lezioni emotive e spirituali inerenti **il processo della genitorialità**, con l'obiettivo di utilizzarle per il nostro sviluppo personale, che a sua volta si tradurrà nella nostra capacità di essere genitori migliori. Questo approccio ci chiede di aprirci alla possibilità che le nostre imperfezioni, in realtà, possano rappresentare i migliori strumenti di cui disponiamo per cambiare.

Guida per diventare un genitore consapevole è stato scritto per chiunque sia impegnato a crescere un bambino di qualunque età. Indipendentemente dal fatto che si sia un genitore single, un giovane che sta progettando di mettere su famiglia o che di recente ha cominciato a crearsene una, un padre o una madre di ragazzi adolescenti, un nonno o una persona che si prenda cura dei bambini, impegnarsi a rispettare i principi generali di questo libro può generare una trasformazione sia nel *genitore* che nel bambino.

Da parte del **Dalai Lama**, viene una testimonianza forte e piena di significato. Scrive infatti: *Sebbene io abbia raggiunto l'età di settantacinque anni, rammento ancora l'amore spontaneo di mia madre e il suo affetto altruista. Ripensandoci oggi, provo ancora un senso di pace e di calma interiore. Nel nostro mondo moderno una delle sfide da affrontare consiste nel prolungare per tutta la vita il senso di gratitudine per quel dono altruistico. Durante la crescita, la nostra intelligenza fuorviata tende a renderci miopi, facendo sorgere in noi paura, aggressività, gelosia, rabbia e frustrazione, che abbassano il nostro potenziale.*



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

0547/346258 (int. 4)

www.gruppomacro.com