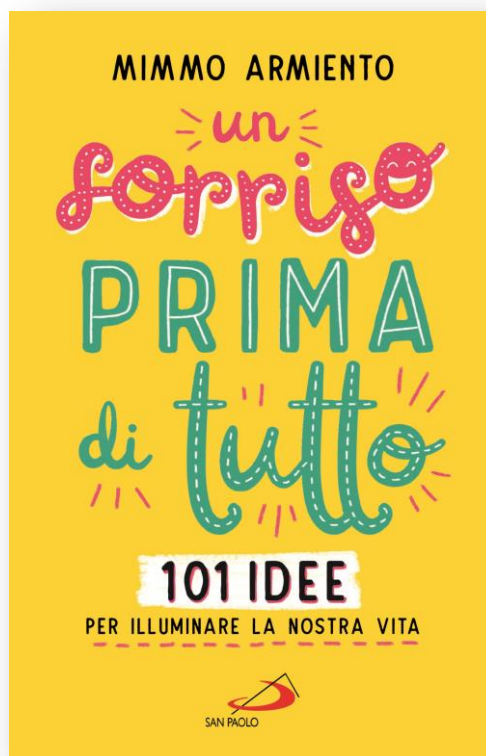


Un sorriso prima di tutto
di Mimmo Armiento
101 idee per illuminare la nostra vita

Farsi l'occholino allo specchio tutte le mattine, andare a letto parlandosi sottovoce e spalancando le braccia alla giornata vissuta, ringraziare prima dei pasti per tre "istantanee" della giornata e accendere una candela per rilassarsi a tavola; crearsi una bacheca dei successi e un calendario della gratitudine, imparare a responsabilizzare con un sorriso (errori, non colpe!) e ad esultare dei propri successi, a farsi un regalo quando non si sente di meritarlo e a donare gratuitamente atti di gentilezza, a innaffiare il positivo e a non mettere "mosche nel piatto", a respirare ringraziando e a ringraziare compiendo il proprio dovere, a fare "stupide" intelligenti e sprechi "controllati", a sabotare i propri sabotatori e a regalarsi *sweet moment* con Dio durante la notte... Ecco alcune delle proposte che questo volume, pensato come un "libro di ricette", raccoglie: scritto senza preoccupazioni argomentative e concettuali, quindi con poche parole, dirette e pronte all'uso, sempre sorridenti e a volte anche divertenti, con la speranza che contagino la voglia di "gustare ogni ben di Dio". *Un Sorriso Prima di Tutto* parla di buon vivere a chi vuol "trattarsi bene" e "trattare bene chi ama". È una cassetta degli attrezzi per mettere mano alla costruzione della propria felicità (da terapeuta, l'autore propone anche compiti ed esercizi pensati normalmente per i suoi pazienti), con un'idea forte: felice è chi si apre a un Sorriso-Prima-di-Tutto dentro di sé.



Mimmo Armiento, *Un sorriso prima di tutto. 101 idee per illuminare la nostra vita*, Edizioni San Paolo 2019, pp. 144, euro 14,00

DOMENICO (MIMMO) ARMIENTO, sposato e padre di tre figli, vive e lavora a Manfredonia (FG). Psicologo psicoterapeuta, esercita privatamente. Svolge attività anche di formatore e di conferenziere. Si occupa di psicologia positiva e di psicoterapia, con un taglio personalistico-nuziale di ispirazione cristiana. Ha scritto libri di spiritualità cristiana tra cui *Chiamati all'amore, chiamati alla gioia, Lasceraì tuo padre e tua madre, lo prendo te come mia... cosa* e saggi di psicologia come *Sessualità mal-educata, Si può ancora dire Dio?* fino al più recente *Ti penso positivo*. Con la moglie e altri collaboratori ha fondato e guida l'associazione "Ingannevole come l'amore" che offre eventi formativi e weekend esperienziali per giovani e per coppie di sposi.