

***Per un cuore libero***  
***Come gestire le emozioni e non esserne schiavi***  
**di Maria Pia Colella**  
**Prefazione di Ezio Aceti**  
**In libreria dal 31 agosto**

Questo libro è una guida per chi è impegnato nel viaggio della vita: mira a dare un nome alle emozioni che viviamo dentro di noi, aiuta a “leggerle”, a capire come funzionano e ad affrontarle, trasformandole in bussole per capire dove siamo e dove stiamo andando.

La possibilità di nominare ciò che viviamo dentro, dalla rabbia alla tristezza, dalla paura alla gioia, è uno strumento che svela gli inganni e le maschere del nostro tempo, mette a nudo le relazioni che bloccano, permette di reagire alla fatica e all'ansia quotidiana. L'uomo è chiamato a crescere, a evolversi e a compiersi. Ognuno di noi è il sogno più bello di Dio e la sua pace sta nel realizzarlo.

**Maria Pia Colella, *Per un cuore libero. Come gestire le emozioni e non esserne schiavi*, Edizioni San Paolo 2020, pp. 112, euro 12,50**

**MARIA PIA COLELLA** è una donna, sposa, madre, psicologa-psicoterapeuta e formatrice. Ha conseguito la Laurea in Psicologia a indirizzo clinico specializzandosi in Psicologia relazionale presso l'Accademia Psicoterapia Relazionale (IPR). Nel 2011 ha conseguito il Master di II livello in “Clinica della relazione di coppia” presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano – ASAG Alta Scuola di Specializzazione Agostino Gemelli. Svolge da diversi anni attività privata in ambito clinico. Ha promosso ed elaborato progetti per le scuole su inclusione sociale, genitorialità, prevenzione del disagio giovanile. Con sguardo attento e appassionato, da circa 10 anni offre il suo servizio per la formazione di giovani, fidanzati e famiglie all'interno del Progetto Nazareth. Autrice di diversi articoli sulla genitorialità e sulla relazione della coppia, per San Paolo nel 2018 ha pubblicato *Chiamati ad essere. Manuale della coniugalità*.

