

GESU' E' IL MIO MENTAL COACH. CONSIGLI BIBLICI ADATTI PER UN CAMMINO EVOLUTIVO DI BENESSERE

Inviato da Amministratore
domenica 02 febbraio 2025

Di Elia Lucchini Don Marcello Stanzione è l'autore del libro: "Gesù è il mio mental coach. Una guida sicura per il tuo benessere fisico e spirituale"; edito dall'editrice milanese Sugarco. Il mental coach è una figura professionale contemporanea che indirizza e accompagna il proprio cliente in un percorso di crescita personale. ...

Questo percorso può, ovviamente, essere molto diverso in base all'età, le esperienze, le esigenze professionali o lo stato emotivo e personale del cliente; tuttavia, ci sono alcuni passaggi che risultano comuni alla maggior parte delle situazioni: Il punto di partenza è l'acquisizione o l'incremento di consapevolezza di sé e di ciò che si desidera ottenere; Una volta individuato il proprio punto di arrivo ideale, questo viene articolato in obiettivi specifici da raggiungere; Insieme al coach, il cliente si impegna a mettere in pratica un piano d'azione concreto per realizzare i propri obiettivi; I mental coach, nelle varie scuole, imparano quanto sia importante allenarsi alla presenza attiva ed impegnata per attivare un ascolto attivo profondo ed offrire al cliente il massimo della performance. La capacità di Gesù come mental coach è evidente ed è presente in molti passaggi dei quattro evangelii. Gesù punta dritto all'interiorità, alla sostanza, penetrando oltre le semplici apparenze; mira all'interno, al cuore, e questo significa, nel linguaggio del Nuovo Testamento, l'uomo nella sua interezza, fatto di corpo e anima. Le sue parole ed i suoi atti, in qualunque situazione, non ispirano ad una dottrina di facile applicazione o ad una teoria valida in generale: il suo sguardo giunge in profondità ed è tutta la sua esistenza che entra in gioco. È, per dirla in immagine, come chi, edificando una casa, "scava in profondità", finché non sia giunto alla roccia che le farà da sostegno. Questo libro è un distillato dei consigli e delle esortazioni spirituali pratiche date pure in base alle varie caratteriologie tipologiche delle persone che l'autore, don Marcello Stanzione, ha incontrato in 35 anni di sacerdozio e di ministero parrocchiale. Tali consigli sono stati messi in pratica da tantissime persone con le quali spesso don Stanzione ha fatto per anni da consigliere spirituale constatando sempre progressi e miglioramenti graduali verso un benessere integrale.