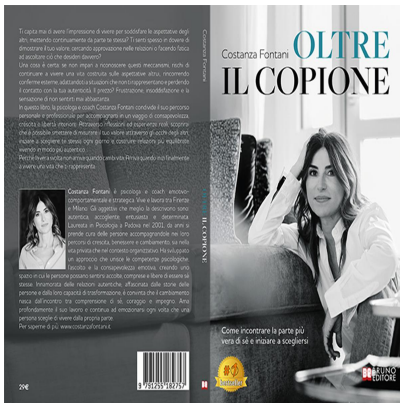




Costanza Fontani lancia il libro su come guardarsi con sincerità imparando a scegliersi ogni giorno

Descrizione

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 31.07.2026 - Molte persone costruiscono per anni un'immagine di sé fondata sulla performance, sul bisogno di approvazione e sul rispetto di modelli imparati nell'infanzia, senza rendersi conto di seguire un copione che non hanno scelto. Quando quei meccanismi smettono di funzionare, emerge spesso un senso di vuoto difficile da spiegare, anche in presenza di risultati concreti e di una vita apparentemente riuscita.

Esce oggi per Bruno Editore **OLTRE IL COPIONE**. Come incontrare la parte più vera di sé e iniziare a scegliersi di Costanza Fontani. Un libro che ripercorre i meccanismi profondi che portano a vivere secondo schemi imparati nell'infanzia, e che propone un percorso per riconoscerli così da imparare ad amare davvero noi stessi.

Il mio libro parla di consapevolezza, valore personale, presenza di sé, forza interiore e leadership emotiva. È un percorso sincero dentro cui ha modellato il modo di agire, reagire, amare e scegliere: abitudini emotive, ruoli appresi, modalità di protezione che un tempo sono state d'aiuto, ma che oggi possono essere lasciate andare spiega Costanza Fontani, autrice del libro. Chi lo legge non trova solo la mia storia, ma un luogo in cui ritrovare parti della propria. Non promette soluzioni immediate, ma offre una verità semplice e potente: il cambiamento inizia quando si sceglie di guardarsi dentro.

Come afferma la stessa autrice, l'idea di scrivere questo libro è venuta dopo anni di lavoro come psicologa e coach, in cui ha visto quanto spesso le persone vivano intrappolate in dinamiche che non hanno scelto e che non riconoscono più. Strutture emotive e comportamentali nate molto tempo prima

che, con il passare degli anni, diventano ruoli rigidi dai quali Ã difficile, ma non impossibile, uscire.

âQuesto libro di Costanza Fontani dimostra che il cambiamento Ã possibile in qualsiasi momento della vita, ma richiede il coraggio di guardarsi con sincerit , di attraversare ci  che fa male e di assumersi la responsabilit  della propria evoluzioneâ conclude lâautrice. âNello staff di Giacomo Bruno ho trovato professionalit , precisione, ascolto e una direzione chiara. Il loro approccio orientato alla crescita personale, alla formazione e alla comunicazione strategica si allinea con mia la visione professionale di psicologa e coach, fondata sullâidea che la consapevolezza non Ã teoria, ma Ã un atto di scelta che aiuta a cambiare la direzione della vita.â

âHo scelto Bruno Editore perch  cercavo un partner capace di valorizzare non solo il mio libro, ma anche la visione che lo sostieneâ conclude lâautrice. âNello staff di Giacomo Bruno ho trovato professionalit , precisione, ascolto e una direzione chiara. Il loro approccio orientato alla crescita personale, alla formazione e alla comunicazione strategica si allinea con mia la visione professionale di psicologa e coach, fondata sullâidea che la consapevolezza non Ã teoria, ma Ã un atto di scelta che aiuta a cambiare la direzione della vita.â

Il libro Ã disponibile su Amazon a questo indirizzo:

<https://amzn.to/4fb44KB>

Costanza Fontani Ã psicologa e coach emotivo-comportamentale e strategica. Vive e lavora tra Firenze e Milano. Gli aggettivi che meglio la descrivono sono: autentica, accogliente, entusiasta e determinata. Laureata in Psicologia a Padova nel 2001, da anni si prende cura delle persone accompagnandole nei loro percorsi di crescita, benessere e cambiamento, sia nella vita privata che nel contesto organizzativo. Ha sviluppato un approccio che unisce le competenze psicologiche, lâascolto e la consapevolezza emotiva, creando uno spazio in cui le persone possano sentirsi accolte, comprese e libere di essere s  stesse. Innamorata delle relazioni autentiche, affascinata dalle storie delle persone e dalla loro capacit  di trasformazione, Ã convinta che il cambiamento nasca dallâincontro tra comprensione di s , coraggio e impegno. Ama profondamente il suo lavoro e continua ad emozionarsi ogni volta che una persona sceglie di vivere dalla propria parte. Per saperne di pi : www.costanzafontani.it

Giacomo Bruno

, nato a Roma, classe 1977, ingegnere elettronico, Ã stato nominato dalla stampa lâil pap  degli ebookâ per aver portato gli ebook in Italia nel 2002 con la

Bruno Editore

, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. È Autore di 37 Bestseller sulla crescita personale e Editore di oltre 1.300 libri sui temi dello sviluppo personale e professionale, che hanno aiutato oltre 3.000.000 italiani. È considerato il più esperto di Intelligenza Artificiale applicata all'Editoria ed il creatore di

ViviBook

la prima AI al mondo che crea romanzi con 1 click. È seguito dalle TV, dai TG e dalla stampa nazionale. Aiuta Imprenditori e Professionisti a costruire il proprio Personal Brand per aumentare Autorevolezza, Visibilità e Fatturato scrivendo un Libro con la propria Storia Professionale. Info su: <https://www.brunoeditore.it>

Contatti:

Bruno Editore

info@brunoeditore.it

COMUNICATO STAMPA CONTENUTO PROMOZIONALE

Responsabilità editoriale di Bruno Editore

?

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Luglio 30, 2026

Autore

redazione