

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

Descrizione

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 31.07.2026 â?? Molte persone costruiscono per anni unâ??immagine di sÃ© fondata sulla performance, sul bisogno di approvazione e sul rispetto di modelli imparati nellâ??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 â??OLTRE IL COPIONE. Come incontrare la parte piÃ¹ vera di sÃ© e iniziare a scegliersiâ?• di Costanza Fontani. Un libro che ripercorre i meccanismi profondi che portano a vivere secondo schemi imparati nellâ??infanzia, e che propone un percorso per riconoscerli cosÃ¬ da imparare ad amare davvero noi stessi.

â??Il mio libro parla di consapevolezza, valore personale, presenza di sÃ©, forza interiore e leadership emotiva. Ã? un percorso sincero dentro ciÃ² che ha modellato il modo di agire, reagire, amare e scegliere: abitudini emotive, ruoli appresi, modalitÃ di protezione che un tempo sono state dâ??aiuto, ma che oggi possono essere lasciate andareâ?• spiega Costanza Fontani, autrice del libro. â??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 veritÃ semplice e potente: il cambiamento inizia quando si sceglie di guardarsi dentroâ?•.

Come afferma la stessa autrice, lâ??idea di scrivere questo libro Ã¨ 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 piÃ¹. 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 sinceritÃ , di attraversare ciÃ² che fa male e di assumersi la responsabilitÃ della propria evoluzioneâ?• incalza Giacomo Bruno, editore del libro. â??Attraverso riflessioni, esempi e strumenti pratici, accompagna il lettore a riconoscere ciÃ² che lo condiziona, a comprenderlo e a trasformarlo in una nuova possibilitÃ di sÃ©: piÃ¹ autentica, piÃ¹ libera, piÃ¹ sceltaâ?•.

â??Ho scelto Bruno Editore perchÃ© 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 professionalitÃ , 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?•

default watermark

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 ladescrivono 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 sÃ© stesse. Innamorata delle relazioni autentiche, affascinata dalle storie delle persone e dalla loro capacitÃ di trasformazione, Ã¨ convinta che il cambiamento nasca dallâ??incontro tra comprensione di sÃ©, 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 piÃ¹:
www.costanzafontani.it

Giacomo Bruno

, nato a Roma, classe 1977, ingegnere elettronico, Ã¨ stato nominato dalla stampa â??il papÃ degli ebookâ?• per aver portato gli ebook in Italia nel 2002 con la

Bruno Editore

, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. Ã? 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. Ã? considerato il piÃ¹ esperto di Intelligenza Artificiale applicata allâ??Editoria ed Ã¨ il creatore di

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

Contatti:
Bruno Editore
info@brunoeditore.it

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

ResponsabilitÃ editoriale di Bruno Editore

â??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione
Luglio 30, 2026
Autore
redazione