

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Cento cose da sapere per volare sereni

Maria Carla Cebrelli · Thursday, June 16th, 2016

“**Cento cose da sapere per volare sereni**” è il titolo del libro di Alberto Pellai e Giuseppe Lapenta che sarà presentato giovedì 23 giugno (ore 20.45) in Comune a Sesto Calende.

**Il libro** – Volare significa essere sradicati da terra, non avere più alcun controllo ed essere completamente nelle mani di altri. Per qualcuno questa può essere una situazione tutt’altro che abitudinaria, una condizione vissuta con disagio, se non addirittura con ansia. Ma la paura di volare può essere vinta; è sufficiente che la nostra sfera razionale dialoghi con la sfera emotiva del cervello: solo così possiamo gestire e regolare l’emozione. In questo libro Alberto Pellai, psicologo e noto divulgatore scientifico, e Giuseppe Lapenta, comandante di linea, vi condurranno per mano in un viaggio alla scoperta della natura della vostra ansia e dei “segreti” della cabina di pilotaggio, per capire cosa succede realmente – anche nella vostra testa – durante rullaggio, decollo, turbolenze e atterraggi.

L’opera è arricchita da test e strumenti di rilassamento e autovalutazione, e da curiose rubriche che raccontano le emozioni di chi sale a bordo di un velivolo. Un manuale agile per tutti coloro che usano l’aereo ma faticano a superare l’ansia del volo, per affrontare il viaggio con maggior serenità e consapevolezza.

This entry was posted on Thursday, June 16th, 2016 at 10:33 am and is filed under [Cultura](#), [Tempo libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.