

## VareseNews

# “Emotional. Verso il tuo goal”. Alla Nuova Terra la presentazione del libro di Carmen De Gironimo

Pubblicato: Sabato 21 Gennaio 2023



**Carmen de Gironimo** fa goal con il suo libro che aiuta a riconoscere le emozioni. La presentazione del volume **“Emotional. Verso il tuo goal”**, edito da Resilio produzioni, si terrà alla libreria Nuova Terra di via Giolitti 4, a Legnano lunedì 23 gennaio alle 21.

«Il calcio per me è metafora della vita, oltre ad essere lo sport più amato degli italiani. Per fare goal bisogna fare qualche traversata, dribblare gli avversari per arrivare a mettere la palla in rete.

La vita cos’è? E’ un percorso. Ci saranno sempre degli ostacoli, bisogna dribblarli quegli ostacoli per poi arrivare a raggiungere i propri obiettivi che siano a sfondo personale, sentimentale o lavorativo. Senza dribblare questi ostacoli non si arriva da nessuna parte». Ascoltando queste parole di Carmen de Gironimo, seduta nel salotto di Marzullo, che racconta la nascita e l’ispirazione che ha dato vita al suo libro “Emotional, verso il tuo goal” (Resilio ed.2021) viene proprio voglia di addentrarci con lei in questo viaggio emozionale di consapevolezza che lei descrive. Un viaggio unico dove, attraverso la metafora del calcio, c’è la scoperta delle proprie emozioni.

«Senza emozionarsi e senza emozionare non si va da nessuna parte», ribadisce l’autrice. **Un passato come attrice e insegnante teatrale di emozioni, Pranoterapeuta, Trainer di meditazione guidata, Chakra e yoga terapista, Educatrice emotiva.** La sua formazione parte dall’Italia (più precisamente da Milano), proseguendo poi in Svizzera dove insegna recitazione, continua a Cipro per arrivare infine in India, dove si specializza in filosofia psicologica e ayurveda.

Carmen de Gironimo fa dell'India la sua seconda casa, studiando e lavorando come yoga-terapista in cliniche indiane e come Emotional Coach in scuole di alta formazione e in settori sportivi, che la portano a creare uno stile e un metodo professionale originale, in cui il principale obiettivo è guidare alla consapevolezza mente, corpo ed emozione. Carmen lavora attualmente tra Milano, Lugano, Roma e Bari, partecipando come opinionista – nel ruolo di Emotional Mental Coach – in diverse emittenti televisive e radiofoniche.

Forte dell'esperienza acquisita proprio nelle trasmissioni televisive calcistiche in cui affronta il gioco del calcio in questa nuova visione, si avvicina a conoscenze importanti, tra le quali tre grandi nomi che hanno scelto di scriverle le interessanti prefazioni del suo libro: Gabriele Gravina, Presidente FIGC; Alfonso Marrone, Presidente ADICOSP; Giuliano Giannichedda, ex calciatore e allenatore.

Ma quali sono i suggerimenti dell'autrice per fare goal non solo in campo ma anche nella vita? Sicuramente una lucidità mentale e una chiarezza di ideali e intenti che ci permettano di scegliere la nostra passione, la nostra professione senza stancarci, perché spinti da una forza motivazionale che ci dà la carica. Un po' sembra riprendere il pensiero del grande Paolo Crepet: “ La passione ha un valore strepitoso perché quando farete delle cose che oggettivamente sono difficili, faticose e che vi faranno sudare, con la passione ce la farete, perché la passione vi farà dimenticare la fatica”.

Nel calcio il giocatore sembra instancabile, gioco di squadra, occhi all'avversario e al pallone e cuore dritto al traguardo. Anche un errore può trasformarsi in volano e spingere a migliorarsi.

Scrive il Presidente della Federazione Italiana Gioco Calcio Gravina, nella sua prefazione al testo 'Emotional' della De Gironimo: “Condito da una prosa avvolgente in cui il mondo calcistico ha la meglio: si parte con alcuni consigli “nello spogliatoio”, per poi andare “in campo” ad allenare le nuove tecniche acquisite e, infine, giocare la “partita” con se stessi, attraverso tutti gli strumenti che abbiamo imparato ad utilizzare. Con un finale emozionale ed emozionante, Carmen regala a ognuno di noi la speranza che possiamo tutti, indipendentemente dalla nostra attuale condizione emotiva, vincere la partita che giochiamo ogni giorno con la Vita”.

**Per info:**

-info.resalioproduzioni@gmail.com  
-lafilanda.ch

-0586883680

**Redazione VareseNews**  
redazione@varesenews.it