

### Malnate incontra Daniel Lumera: un viaggio per ritrovare la propria voce interiore

**Pubblicato:** Martedì 18 Novembre 2025



“C’è una domanda che, prima o poi, bussa silenziosa al cuore di ogni essere umano: chi sono davvero quando non recito un ruolo? Quando non inseguo ciò che gli altri si aspettano? Abbiamo imparato a vendere il nostro tempo, a sacrificare sogni, passioni, intuizioni, per avere in cambio l’impressione di sicurezza, approvazione, stabilità, successo e riconoscimento. Ma qual è il prezzo che stiamo inconsapevolmente pagando?”

Da pochi giorni in libreria è uscito **il nuovo libro di Daniel Lumera**. Lui ha scelto Malnate come una delle prime tappe per la presentazione di *Scegli la tua vita*, Solferino editore. Il biologo Naturalista, esperto di scienze del benessere e della qualità della vita, torna nella cittadina [dove era stato tre anni fa](#) e sarà ancora una volta intervistato dal nostro direttore Marco Giovannelli.

L’evento è previsto per mercoledì 26 novembre 2025, alle ore 21.00, nel Centro Sportivo Comunale di Malnate, in Via L. Gasparotto 9. La serata, a ingresso libero e gratuito ed è preferibile [prenotarsi qui](#).

Daniel Lumera a  
**MALNATE**  
per la presentazione esperienziale

# SCEGLI LA TUA VITA



**Mercoledì 26 novembre 2025**  
**ore 21.00**

**Centro Sportivo Comunale**  
Via L. Gasparotto, 9  
21046 Malnate (VA)

Moderatore  
**Marco Giovannelli**  
Direttore di VareseNews

**Ingresso libero  
e gratuito**



L'incontro nasce dall'esigenza di rispondere a una domanda che, prima o poi, affiora nel cuore di ogni persona: **chi siamo davvero quando smettiamo di interpretare un ruolo e di inseguire ciò che gli altri si aspettano da noi?** Nel suo libro, Lumera esplora il tema del proposito autentico dell'esistenza, ispirandosi all'antica tradizione indovedica che

identifica nello Svadharma la naturale vocazione di ciascuno. Un percorso che invita a interrogarsi sul prezzo che molti di noi pagano, spesso senza accorgersene, quando si allontanano dalla propria essenza per ottenere sicurezza, approvazione o riconoscimento.

Il testo unisce esperienze personali maturate in oltre trent'anni di pratica e ricerca interiore alle storie di persone incontrate lungo il cammino. Molte di loro hanno raggiunto traguardi importanti, successo e status, eppure solo in pochi, racconta Lumera, hanno manifestato quella pienezza silenziosa che nasce dal vivere la vita che realmente appartiene loro. Da qui l'esigenza di offrire strumenti concreti per ritrovare coerenza, libertà e senso, restituendo valore a intuizioni, ispirazioni e dimensione spirituale, senza rinunciare al contributo della scienza, della psicologia e del racconto esperienziale.

*Scegli la tua vita* si presenta come **un viaggio che intreccia parola scritta e silenzio interiore**, proponendo un ritorno graduale alla propria autenticità. Secondo Lumera, quando questa voce profonda

non viene soffocata, diventa capace di guidare scelte sociali, professionali, artistiche, tecniche e spirituali, generando una sensazione di benessere e pienezza che si riflette anche sulla salute mentale e fisica.

A Malnate, grazie alla collaborazione tra il Comune, My Life Design Percorsi, La Lumera ODV e il Movimento Italia Gentile, si offrirà quindi un'occasione aperta a tutti per riflettere sul proprio cammino e avvicinarsi a un modo di vivere più consapevole.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it