

Il tempo della felicità

Come le emozioni influenzano la tua agenda

Marica Gervasio



2026

Mi chiamo Marica Gervasio, mi occupo di coaching e formazione e lavoro con le donne che molto spesso si trovano a rincorrere il tempo.

Se ti stai chiedendo: “Che cos’è esattamente il coaching?” ti rispondo subito!

Il coaching è un metodo che aiuta a osservarti da nuove angolazioni, a portare consapevolezza su come stai vivendo le tue giornate e a individuare, passo dopo passo, le tue risorse personali. È uno spazio in cui le domande contano più delle risposte, specie quelle preconfezionate, e in cui impari ad ascoltarti con più attenzione e senza giudizio.

L’idea di questo manuale nasce dopo numerosi seminari che ho svolto proprio su questo tema, prevalentemente di fronte a un pubblico femminile, e il suo scopo è quello di aiutarti a riflettere e scoprire come il tempo possa diventare una risorsa per raggiungere equilibrio e serenità.

Il libro è ordinabile nelle librerie e disponibile su tutte le piattaforme on line.

Acquistabile direttamente:

Abebooks

Amazon

Le Lettere Scarlatte

Marica Gervasio
Il tempo della felicità
Come le emozioni influenzano la tua agenda
2026

Luce e tenebra 29
ISBN 978-8899757-78-6

www.leletterescarlatte.com