



Lara
LUCACCIONI



**SCEGLI DI ESSERE FELICE
CON LO YOGA DELLA RISATA
E LA COERENZA CARDIACA**

Lara Lucaccioni

RIDI AMA VIVI

**Scegli di essere felice con lo Yoga della risata
e la coerenza cardiaca**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14456-8

Prima edizione BUR Gatti Blu: marzo 2020

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

RIDI AMA VIVI

*A Matteo e Beatrice,
con i quali ho imparato a «essere famiglia»
e che danno ancora più senso alla mia vita.*

Alla Specie Felice.

RIDI AMA VIVI

Scegli di essere felice

C'è una via semplice per essere felici. Parte dalla scelta di portare più risate nella propria vita, di essere in allineamento con il proprio cuore, di nutrire amorevolmente le relazioni di qualità attraverso emozioni e attitudini positive, come gentilezza, apprezzamento, gratitudine, generosità, meraviglia, compassione. Alla base di questa via c'è una vera e propria scienza della felicità, capace di dare risultati oggettivi, che anche tu puoi imparare e allenare. Si compone di pratiche semplici, immediate, ripetibili, accessibili a tutti, per portare un cambiamento positivo nell'esistenza.

Grazie a questa via sei in grado di passare:

dalla tristezza alla gioia;

dalla difficoltà alla soluzione;

dalla solitudine alla relazione;

dalla paura al coraggio;

dalla debolezza alla forza;

da una vita passiva a una pienamente realizzata.

PREFAZIONE

Una volta, un indovino indiano mi disse: «È ora che scrivi un libro e racconti la tua storia. Quando insegni, quando sei con gli altri, le parole ti passano attraverso ed entrano nel loro cuore. Hai sofferto tanto, parli grazie alla tua esperienza, e quindi il tuo insegnamento si trasmette dal cuore e aiuta gli altri».

Era il giorno del mio compleanno, il 30 agosto di qualche anno fa. A quei tempi, in realtà, mi sembrava di non fare altro se non sforzarmi di colmare un vuoto che sentivo forte dentro di me e che mi ha condotto alla mia personale ricerca della felicità. In questo viaggio ho trovato tre alleati straordinari – risata, cuore ed emozioni positive – che mi hanno dato moltissimo e che, da quando li insegno, stanno aiutando sempre più persone.

Questo percorso in tre passi è stato per me una vera e propria progressione e così te lo presento, perché possa ispirarti nella scelta della tua personale felicità, da coltivare e allenare con amorevolezza ogni giorno della tua vita, anche e soprattutto nei momenti difficili.

La risata porta energia e positività, è un potente acceleratore, pulisce e purifica, rimette a nuovo. Il cuore – grazie alle pratiche di coerenza cardiaca – centra ed equilibra, allinea e rende saldi e radicati,