



DALLE
AUTRICI DI
PSICOLOGIA
PIÙ VENDUTE
IN ITALIA

ANA MARIA SEPE

ANNA DE SIMONE

LASCIA che la FELICITÀ ACCADA

Lezioni di educazione
emotiva per imparare
a vivere e a viverci meglio



Rizzoli

ANA MARIA SEPE
ANNA DE SIMONE

Lascia che la felicità accada

Lezioni di educazione emotiva
per imparare a vivere
e a viverci meglio

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19597-3

Prima edizione: ottobre 2025

Coordinamento editoriale: Maria Pontisso
Impaginazione: Corpo4 Team

Per le immagini a pagina 29 © Ismail19797/Shutterstock
e © Anna Shalygina/Shutterstock

Lascia che la felicità accada

Le **parole in grassetto** rimandano al glossario posto in chiusura del volume.

I **referimenti scientifici** sono raccolti nella bibliografia finale, per chi desidera approfondire.

Le **note a piè di pagina** offrono spunti da esplorare nei nostri libri precedenti. Ciascun volume affronta lo sviluppo umano, dalla nascita all'età adulta, da prospettive differenti. Ogni testo dialoga con gli altri, componendo un percorso unitario di affermazione personale, autoaccudimento e trasformazione.

Da sempre, con i nostri libri, vorremmo produrre un impatto sull'opinione e sulle politiche sociali, pertanto, **solo se** a fine lettura ritieni che le nozioni in esso contenute siano di pubblica utilità, ti chiediamo di aiutarci nella nostra opera di divulgazione e regalarne una copia a persone per te significative, ancora meglio se ricoprono un ruolo chiave nella nostra società.

*Dedicato a chi è affamato di verità.
A chi è pronto a infrangere le regole sociali.
A chi trasforma la propria ricerca interiore
in rivoluzione collettiva.
A chi, come noi, non ha mai smesso di credere
che la felicità non sia un traguardo per pochi,
ma un diritto universale da vivere, proteggere e diffondere.
Dedicato a te, che ti fai portavoce
di un cambiamento necessario.*

Sommario

<i>Introduzione</i>	11
Capitolo I. Le Emozioni	17
L'inganno	17
Dalla testa ai piedi	25
La sicurezza	33
Esperienze che lasciano il segno	39
Le tue associazioni stimolo-risposta	46
Capitolo II. La mente	67
L'insostenibile leggerezza della libertà	67
Le incongruenze che ci formano	74
Come costruisci la realtà	80
Trigger e distorsioni	85
La resa dei conti	100
Capitolo III. Il corpo	129
L'omeostasi	129
Se la depressione potesse parlarti	135