
Il Miracolo Della Presenza Mentale

7 tecniche guidate

Jazz

Manuale pratico per consulenti tecnici. Cosa fare e cosa non fare

L'affido condiviso nella separazione e nel divorzio. Manuale pratico per consulenti tecnici. Cosa fare e cosa non fare

Un libro pratico che ti insegna gli esercizi fondamentali per vivere ogni giorno in modo mindful

Il potere della mente

Usa il Segreto

Il Training Autogeno

Come il pensiero agisce sul nostro cervello

Parlare d'amore. Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime

From Mindfulness to Insight Contemplation

Metodi e applicazioni in campo clinico e sociale

Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime

UP! La vita è una sola

Tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute

Meditazione for dummies

Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione

100 tecniche di concentrazione

Emerging Organization

Mindfulness. 10 tecniche essenziali

Perché la rete ci rende intelligenti

PERCHÉ VOGLIO IL MIO CERVELLO IN FORMA

Saman e le altre

Marketing transpersonale per l'impresa 4.0

Oltre l'aula. Strategie di formazione nell'economia della conoscenza

Biosistemica: la scienza che unisce. Metodi e applicazioni in campo clinico e sociale

Urkommunismus. La paura della parola

Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana.

Guida alla Meditazione. Come Diventare Padrone della Tua Mente Purificandola dai Pensieri e dalle Emozioni Negative. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Terapia della rabbia. Capire e trattare emozioni violente di ira, collera e furore

Camminare in consapevolezza

Il segreto dei giganti

Viaggio nel mondo della psicoterapia relazionale

Front sight

La violenza religiosa. Dalla Bibbia all'Isis

Le 20 tecniche essenziali per diventare padrone della Legge di Attrazione e realizzare ciò che vuoi

The Sun My Heart

Mindfulness e digiuno

Il segreto in pratica

Il Miracolo Della Presenza Mentale

Downloaded from [intra.itu.eby.guest](#)

JONATHAN MACK

7 tecniche guidate Booksprint

Il dubbio è certamente collegato all'equivoco. L'autore dopo aver affrontato il primo tema si cimenta questa volta nel prendere di petto il secondo ovvero L'equivoco. Il dubbio e l'equivoco sono due facce della stessa medaglia le quali non recano necessariamente dei danni inevitabili e inconciliabili con il buon vivere. Entrambi servono per puntare la luce sul vero problema... quello dell'incomprensione e dell'allontanamento dalla realtà, elemento più che indispensabile per vivere al meglio delle nostre possibilità. In questo saggio che fa uso di elementi della filosofia e narrativa orientale, l'autore cresce insieme al lettore capendo che non si può evitare di vivere senza equivoci costanti e indissolubili. Tenta di trovare un modo per usarlo a propria utilità sfruttandone le dinamiche e le sue caratteristiche. Un vero corso di sopravvivenza!

Jazz Anima Srl

"Questa raccolta d'esordio di Silvio Perego, "Jazz", è frutto della matura elaborazione di una coerente critica alla realtà contemporanea. (...). Una denuncia contro la perversione del potere, contro l'egotismo sfrenato degli individui, contro l'impossibilità di superare la barriera degli interessi dei gruppi, delle lobbies, delle varie organizzazioni economiche nazionali e internazionali". (dalla nota introduttiva di Ottavio Rossani) "

Manuale pratico per consulenti tecnici. Cosa fare e cosa non fare Area51 Publishing

Questo ebook è un prontuario di tecniche di concentrazione. Portalo sempre con te e scegli le tecniche che più ti piacciono. Tutte hanno lo stesso obiettivo e ti assicurano la stessa efficacia: ti permettono di focalizzare l'attenzione, attivano le migliori risorse volontarie del tuo cervello al fine di migliorare, potenziare, rafforzare, incrementare la "qualità cerebrale" della tua vita. Le 100 tecniche sono suddivise per sezioni. La prima sezione ti propone due tecniche "preliminari", che favoriscono l'integrazione tra i due emisferi cerebrali e attivano l'intero tuo sistema conscio-subconscio alla migliore predisposizione per tutte le tecniche di concentrazione. Un ampio ventaglio di tecniche è poi dedicato al rafforzamento della concentrazione, tecniche di concentrazione generali da utilizzare in ogni momento e per qualsiasi scopo. Un'altra ampia sezione è dedicata alla concentrazione antistress e alla concentrazione per l'autocontrollo. L'ultima sezione è dedicata infine a specifiche tecniche per la lettura e lo studio, molto utili perciò sia a studenti che a chi svolge un impiego lavorativo e vuole rendere al meglio il suo tempo di lavoro. Sono state selezionate le tecniche più semplici, la cui efficacia è comprovata. Tutte le tecniche sono perciò semplici ed eseguibili da tutti senza particolare sforzo... tranne quello di concentrazione. "La tua capacità di migliorare la tua concentrazione, e fare così di te una persona che sa staccarsi dalla folla e prendere in mano la sua mente e la sua vita, guidandola tra le intemperie della complessità contemporanea, restando calmo e sicuro nel bel mezzo della tempesta e conducendola fuori dalle capricciose tempeste del pensiero, dipende dalla tua fiducia, dalla tua costanza e dal tuo esercizio." (L'autore)

L'affido condiviso nella separazione e nel divorzio. Manuale pratico per consulenti tecnici. Cosa fare e cosa non fare Lulu.com

Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazioneThe Miracle of MindfulnessAn Introduction to the Practice of MeditationBeacon Press

Un libro pratico che ti insegna gli esercizi fondamentali per vivere ogni giorno in modo mindful Youcanprint

Contiene gli audio completi delle 7 tecniche, in streaming e in download, per ascoltare l'audio anche separatamente e autonomamente dall'ebook. Le 7 tecniche di Mindfulness che eseguirai ti guidano progressivamente a utilizzare la presenza mentale, la consapevolezza del tuo essere "qui e ora" in numerosi aspetti della tua vita quotidiana. Comincerai infatti con il portare la tua presenza mentale, la tua mindfulness, cioè la piena consapevolezza della tua mente, sul respiro, la estenderai poi al tuo corpo e alla posizione del tuo corpo, proseguirai ampliandola a un oggetto, prima reale poi mentale, e infine la applicherai durante l'esecuzione di un'azione. Queste 7 tecniche ti aiutano a vivere ogni attimo della tua vita. Le sette tecniche che eseguirai sono le seguenti: 1. Conteggio del respiro. Grazie a questa tecnica affinerai la tua capacità di portare la tua presenza mentale (la tua mindfulness) sul respiro; 2. Sentire una parte del corpo. Imparerai a portare la tua presenza mentale sulle singole parti del corpo; 3. Presenza mentale sulle posizioni del corpo. Imparerai a portare la tua presenza mentale sulla posizione del tuo corpo e sulla presenza del tuo corpo nel qui e ora; 4. Presenza mentale su un oggetto. Con questa tecnica ti eserciterai a portare la presenza mentale "nel mondo esterno", su uno specifico oggetto. 5. Il sassolino. Questa meravigliosa tecnica sviluppata da Thich Nhat Hanh ti permette di portare la presenza mentale su una condizione immaginata. Svilupperai così pienamente la forza dell'immaginazione e della concentrazione. 6. Al rallentatore. Con questa tecnica ti eserciterai a portare la presenza mentale sul movimento del tuo corpo nello spazio e nel qui e ora. 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti. Con questa tecnica svilupperai l'abilità di restare concentrato in ogni azione che fai, in ogni momento della tua giornata e potrai far sì che ogni tuo atto venga accompagnato e guidato dalla presenza mentale. Le tecniche sono pensate in modo progressivo: si parte dalla presenza mentale su di sé, si passa alla presenza mentale sul mondo esterno e si giunge alla presenza mentale in ogni azione quotidiana. Possono perciò essere seguite come un percorso, ma possono anche essere eseguite singolarmente, separatamente. Dipende da te, da quello che hai voglia di fare. Potresti eseguire soltanto una tecnica per uno specifico periodo di tempo, fino a quando non ti senti di averla pienamente acquisita, oppure puoi eseguire una tecnica al giorno in cicli di 8 giorni, oppure puoi saltare una o più tecniche e fare solo quelle che ti piacciono di più. L'unico consiglio utile è eseguire almeno una tecnica una volta al giorno. Solo con la pratica infatti si può migliorare ed evolvere, e solo con la ripetizione si può avere migliore confidenza con il sistema.

Il potere della mente Lampi di stampa

Peace activist, poet, scholar and Zen master Thich Nhat Hanh invites us to welcome The Sun My Heart into our lives like a friend. And, as a true friend, its company is to be savoured. Written as the sequel to The Miracle of Mindfulness, this simple, compassionate book offers warmth and wisdom drawn from everyday anecdotes, Buddhist psychology and even contemporary physics. We can turn to The Sun My Heart again and again, enjoying the book's gentle guidance and companionship on our journey from mindfulness to insight.

Usa il Segreto Area51 Publishing

Questo libro ci accompagna lungo un sentiero arduo, scabroso e oscuro, attraverso il panorama della guerra santa lungo tutta la sua storia. Analizza quella spiritualità guerriera che fu dominante in molte delle maggiori culture del mondo. La troviamo nella Bibbia e nel Corano, nei crociati di ieri come nei jihadisti di oggi, nei samurai e nei sacerdoti-guerrieri aztechi. È necessario riconoscere, sviscerare, capire, quest'ombra profonda annidata nella religione. Le nostre reazioni nei confronti degli integralisti armati, anche di fronte alle aggressioni più efferate, devono partire dalla conoscenza di quelle motivazioni. Capire chi fa guerra all'occidente e perché.

Il Training Autogeno Area51 Publishing

Sapevate che grazie all'ipnosi è possibile ridurre la percezione del dolore? E che con la tecnica del neurofeedback potete diventare più empatici e controllare meglio le vostre emozioni? I recenti progressi delle neuroscienze hanno dimostrato che pratiche come la meditazione e l'autosuggestione, a lungo considerate mistiche ed esoteriche, possono avere reali effetti benefici sul nostro organismo. Questo libro racconta, con la piacevolezza di un romanzo, come la mente induce il cervello a fare cose straordinarie, modificando le dinamiche dei sistemi neurali. Si è osservato per esempio che l'effetto placebo agisce sui circuiti del dolore, e che gli ipovedenti possono "vedere" con la pelle. Enormi sono le implicazioni di questa consapevolezza per la cura delle malattie fisiche e mentali. Come nell'opera di Escher Mani che disegnano , emerge la concezione paradossale del cervello che crea la mente che cambia il cervello. Forte della sua collaborazione con Francisco Varela (fondatore con il Dalai Lama delle conferenze Mind and Life), Michel Le Van Quyen illustra con chiarezza e passione il potere della nostra mente, capace di plasmare la struttura del nostro cervello. [Come il pensiero agisce sul nostro cervello](#) Area51 Publishing 1250.250

Parlare d'amore. Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime FrancoAngeli

Che siate entusiasti delle straordinarie potenzialità della rete o angosciati per le dimensioni della vostra casella di posta elettronica, le considerazioni di Howard Rheingold su come imparare il nuovo alfabeto digitale meritano la vostra attenzione. Le competenze essenziali che l'autore descrive non solo vi serviranno per non farvi sommergere dal diluvio di informazioni ma vi aiuteranno a sviluppare tutto il potenziale dell'intelligenza collettiva in rete. Nell'alfabetizzazione digitale sono in gioco conseguenze sociali e personali assai più rilevanti che non il semplice arricchimento individuale. Mettendo insieme i singoli sforzi, è possibile costruire una società più seria, attenta e responsabile: innumerevoli piccoli gesti, come pubblicare una pagina Web o condividere un link, se uniti fra loro, possono tradursi in un patrimonio di beni comuni che migliora tutti. Usare il Web consapevolmente può renderci davvero più intelligenti, come dimostra questo libro, scritto nello stile notoriamente brillante di Rheingold.

From Mindfulness to Insight Contemplation Graphofeel

Questo libro si propone di fare il punto della situazione sulle attuali tendenze della formazione aziendale. I singoli contributi esaminano le diverse tecniche, dalla formazione individualizzata (coaching, mentoring, counselling) alle sessioni outdoor, agli utilizzi della letteratura e del cinema; illustrano l'impatto delle tecnologie dell'informazione sul processo formativo; presentano, infine, le principali metodologie per la valutazione dell'efficacia degli interventi formativi e l'organizzazione della funzione formazione.

Metodi e applicazioni in campo clinico e sociale Youcanprint

One of the best available introductions to the wisdom and beauty of meditation practice. --New Age Journal In this beautiful and lucid guide, Zen master Thich Nhat Hanh offers gentle anecdotes and practical exercise as a means of learning the skills of mindfulness--being awake and fully aware. From washing the dishes to answering the phone to peeling an orange, he reminds us that each moment holds within it an opportunity to work toward

greater self-understanding and peacefulness.

Psicologia e psicoterapia cognitiva delle relazioni intime HOEPLI EDITORE

Camminare in consapevolezza è il quarto volume della collana di tascabili dedicata alla pratica della presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana. Nel libro Thich Nhat Hanh aiuta a trasformare il gesto quotidiano del camminare in una opportunità per entrare in contatto con se stessi e il mondo circostante. Passo dopo passo ci riappropriamo della capacità di meravigliarci ed esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi. Thich Nhat Hanh condivide con i lettori pratiche, storie e meditazioni affinché camminare non sia semplicemente un modo per spostarsi ma l'occasione per vivere pienamente nel momento presente e diminuire la propria sofferenza.

UPI! La vita è una sola Area51 Publishing

Il Training Autogeno (TA) è uno strumento psicologico che utilizza in particolare la calma interiore profonda, realizzata in stato di rilassamento quale trampolino di lancio per la costruzione degli specifici progetti finalizzati alla cura e al prendersi cura. Dal punto di vista clinico (area del malessere incentrata su diagnosi e terapia), insegna soprattutto a fronteggiare il distress e l'ansia, l'insicurezza e le somatizzazioni. Dal punto di vista della salute (area del benessere incentrata soprattutto sul conseguire e migliorare le positività connesse allo star bene), insegna a costruire la personalità: previene le negatività, rende più sensibili e attenti, facilita la concentrazione, fa leva sull'autoipnosi per rendere operativo ed efficace il potere della fantasia, indaga in profondità gli strati psichici sino all'inconscio permettendone l'interpretazione psicoanalitica, utilizza la visualizzazione e i simboli, sviluppa la creatività psichica, consente una tranquilla gestione dei problemi e delle soluzioni, incrementa l'autoconsapevolezza, protegge e potenzia la condizione salutare, suggerisce equilibrio ed armonia, sfocia nella meditazione esaltando l'azione del Saggio Occhio Interiore. Il libro descrive e spiega il Training Autogeno: cosa e come, perché e quando, a chi e con quali risultati. Il testo parte dal classico contributo di Johannes Heinrich Schultz (livello inferiore e livello superiore) innovandolo con l'aggiunta del livello analitico e del livello meditativo. Il TA viene qui presentato in una veste ampliata e creativa nei "significati", sfruttando le sue intrinseche potenzialità suggestive e la sua collocazione nell'ambito della psicologia immaginativa: ne deriva una chiave di lettura per cui la tecnica classica medico-psicologica viene valorizzata da un largo contesto filosofico-culturale e da feconde aperture di stampo eclettico-integrato. Teoria e metodo, finalità e applicazioni vengono illustrati, dando dimostrazione della possibilità sia di curare sia di costruire un personale percorso di vita.

Tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute libreriauniversitaria.it Edizioni

L'Urkommunismus (il luogo ideale, il luogo comune, l'utopia, il luogo puro e di origine) presiede a ogni dottrina misterica, per ciò politica, penale, sociale, finanziaria, istituzionale, aziendale, e ne detta canoni, formule, algoritmi. È il riferimento di ogni burocrazia nel suo cerimoniale sacrificale, penale. Ogni regime imbastisce, sul principio del nulla, la paura della parola, per confiscare la vita. Idealmente e realmente. Tanto "a oriente" quanto "a occidente". In questo libro si compiono l'analisi e la lettura degli scritti chiamati "fondatori", che segnano la nostra epoca, gravando, nei suoi modelli e nei suoi uffici. Ne risulta il testo della parola, nonché la novità assoluta. E si discutono qui anche le lettere di Aldo Moro, le lettere delle Brigate rosse, gli scritti di Paolo VI, di Mani pulite, la legislazione europea e italiana, gli scritti del cardinale Carlo Borromeo, di Giordano Bruno, di Eckhart, di Dante Alighieri, i Rigveda, la Bhagavad Gita, le Upanishad, l'Avesta, l'Yijing, Laozi e il Daodejing, Liezi, Zhuangzi, la Bibbia, Buddha, il Corano, Antigone, Medea, i classici della tragedia, i classici dell'epica, della lirica, della filosofia, della scienza, della logica matematica, Confucio, Mencio, Ma gciq, Vi Dalai Lama, Mao, Khomeyni, Gandhi, Narendra Modi, Xi Jinping.

Meditazione for dummies Terra Nuova Edizioni

Programma di Guida alla Meditazione Come Diventare Padrone della Tua Mente Purificandola dai Pensieri e dalle Emozioni Negative COME MEDITARE MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA Come riequilibrare la nostra struttura psico-fisica. Come ri-unirsi con la parte più profonda di se stessi. La meditazione trascendentale: cos'è e come praticarla. COME COMINCIARE A MEDITARE Come individuare il luogo più idoneo in cui praticare. I momenti più o meno adatti alla meditazione: quali e quanti sono. Come e quanto meditare nel corso della giornata: tempistiche e posture. COME MEDITARE CON COLORI E SUONI Come tenere la mente agganciata all'oggetto da noi prescelto. Come ci influenzano i colori sulla base delle loro specifiche qualità. Come riportare i chakra e la loro energia in uno stato di equilibrio. COME MEDITARE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI Come aumentare la presenza del nostro IO nella vita di tutti i giorni. Come rendere la meditazione un'abitudine quotidiana. Come trasferire la consapevolezza acquisita in ogni nostra azione. COME GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI Come affrontare le emozioni che non ci piacciono. Come accogliere le emozioni negative per poterle dissolvere. Come attraversare le emozioni per non esserne travolti.

Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione ReadHowYouWant.com

Nota: Le 10 tecniche guidate contenute in questo ebook le trovi anche su questo store in forma singola, come singoli ebook + audio. Dall'autore del best seller "Il Segreto in pratica", che ha venduto oltre 10.000 copie. Oltre al testo questo ebook contiene . L'audio completo di tutte le 10 tecniche: oltre 5 ore di esercizi guidati passo passo . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer Questo ebook con audio è uno strumento per la tua crescita personale e il tuo miglioramento quotidiano, per esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Semplice, pratico, diretto: è questo lo spirito con cui l'autore ha progettato questo percorso di esercizi fondamentali di Mindfulness. Il libro ti offre tecniche guidate passo passo, di semplice e immediata esecuzione, che ti insegnano gli esercizi per vivere ogni giorno in modo mindful. Se cerchi un libro per usare in maniera pratica la Mindfulness lo hai trovato. Le tecniche di Mindfulness le apprendrai anche grazie al supporto audio. Di tutte le 10 tecniche, per ogni singola tecnica, hai infatti la guida in audio passo passo (per un totale di oltre 5 ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link, o da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia, grazie al download dei singoli file. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla. Le tecniche 1. La profonda percezione di sé 2. Conteggio del respiro 3. Sentire una parte del corpo 4. Presenza mentale sulle posizioni del corpo 5. Presenza mentale su un oggetto 6. Al rallentatore 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti 8. L'ascolto profondo 9. L'esplorazione corporea 10. Mindfulness camminando Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la Mindfulness partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la Mindfulness . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a vivere ogni momento in profondità e con consapevolezza A chi

si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della vita, dalla gestione delle emozioni alle performance lavorative . A chi vuole mettere in pratica tecniche progressive e fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi conosce la Mindfulness solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la mindfulness al loro ambito professionale **Indice completo dell'ebook . Premessa . Cos'è la Mindfulness . Aspetti preliminari per l'esecuzione delle tecniche . Tecniche preliminari di integrazione emisferica . Le 10 tecniche essenziali della Mindfulness** 1. La profonda percezione di sé 2. Conteggio del respiro 3. Sentire una parte del corpo 4. Presenza mentale sulle posizioni del corpo 5. Presenza mentale su un oggetto 6. Al rallentatore 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti 8. L'ascolto profondo 9. L'esplorazione corporea 10. Mindfulness camminando . **Bibliografia essenziale in lingua italiana**
100 tecniche di concentrazione Random House
 Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village ssu come praticare la mindfulness a scuola, a tutti i livelli di istruzione, e nel processo educativo in generale. Il libro non presenta connotazioni religiose o confessionali, ma adotta un punto di vista molto concreto e propone pratiche di consapevolezza, rivolte a educatori e studenti, per ridurre le tensioni e sviluppare fiducia, concentrazione e gioia, entrando in maggior sintonia con se stessi e con gli altri.
Emerging Organization FrancoAngeli

Best Sellers - Books :

- [Oh, The Places You'll Go! By Dr. Seuss](#)
- [The Nightingale: A Novel By Kristin Hannah](#)
- [The Courage To Be Free: Florida's Blueprint For America's Revival By Ron Desantis](#)
- [Never Never: A Romantic Suspense Novel Of Love And Fate](#)
- [A Court Of Wings And Ruin \(a Court Of Thorns And Roses, 3\) By Sarah J. Maas](#)
- [The Collector: A Novel By Daniel Silva](#)
- [Twisted Love \(twisted, 1\) By Ana Huang](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\) By Jennifer L. Armentrout](#)
- [Taylor Swift: A Little Golden Book Biography By Wendy Loggia](#)
- [Never Lie: An Addictive Psychological Thriller By Freida Mcfadden](#)

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

Mindfulness. 10 tecniche essenziali Maggioli Editore

In questo libro Salvatore Brizzi intende la Ricchezza non unicamente come una particolare condizione economica, bensì come uno stato di benessere e soddisfazione che coinvolge l'intera vita di una persona. Il concetto rivoluzionario di questo testo è che la Ricchezza viene intesa come un dovere, un servizio all'umanità, e non un diritto o un piacere, come si è creduto fino ad oggi. Sentirsi ricco, soddisfatto e sereno costituisce il dovere di ogni buon cittadino, il quale deve fare da esempio per i propri figli e per la collettività. La ricchezza va considerata un dovere civico - come andare a votare - e quindi vissuta come tale. Il denaro non deve più rappresentare un desiderio che scaturisce dalla cupidigia o dalla paura, bensì un dovere che va compiuto da ogni buon cittadino per il bene di tutti. Il denaro va dunque spostato dalla sfera del desiderio alla sfera del dovere. Sappi che se decidi di leggere questo libro, devi impegnarti sin da ora a mettere anche al servizio del prossimo il nuovo benessere che acquisirai.