



Dimmi e mi dimenticherò. Mostrami e forse mi ricorderò. Coinvolgimi e sicuramente capirò.

Lao Tzu



■ ABBONATI

## I Test

- I nostri test
- Test della settimana
- Tutti i test
- Consulta i tuoi profili
- Registrati

## Partecipare

- Forum
- Il Blog di Anna
- Testimonia

## L' Esperto risponde

- Invia le domande
- Archivio
- I profili degli esperti

## I quaderni di PSY

- 30 Giorni per cambiare

## Le Rubriche

- Appuntamenti
- Libri
- News

## In questo numero

- Articolo del mese

## Le Rubriche

### Libri

di Lino Missio, Erga edizioni, pagg. 64, 7 euro



### Io preda del mio sosia

Viviamo in una società sempre più orientata al progresso in cui, se da una parte evolviamo, dall'altra peggioriamo la qualità della vita. Stress, depressione e ansia diventano così compagni della nostra esistenza e le loro origini sono da ricercarsi nel nostro modo di vivere. È da qui che dobbiamo cominciare a cambiare. Un libro che descrive, in modo semplice e spesso divertente, gli stratagemmi più efficaci della psicofilosofia da utilizzare sia per la risoluzione dei problemi e dei disagi dell'essere umano, quali l'ansia, la paura, le fobie e la depressione sia per il raggiungimento di tutti quegli obiettivi che ci stanno più a cuore per far splendere il sole nella nostra vita.

(A cura di Giovanna Caldara)

## FORUM



Dai nostri forum partecipa al:  
**"SONDAGGIO SUL TRADIMENTO"**

### I nuovi forum:

- :: La prima volta, per curiosità o per amore?
- :: Relazioni: perchè gli uomini non sanno rompere?

## L' ESPERTO RISPONDE



Coppia, famiglia, salute, alimentazione, lavoro... Ogni settimana sciogli i tuoi dubbi on line.

**Giovedì 20 ottobre**  
dalle **16 alle 18**  
si parla di **Sogni: cosa nascondono?**