



Domani la presentazione di “Sogno e creatività”.

Descrizione

Questo libro è dedicato a tutti coloro, che non esperti del settore, desiderino approfondire quanto il sogno possa darci benessere sia a livello fisico che psichico e quanto possa portarci lontano nel mondo della Fantasia e della Creatività. Il libro nella prima parte, attraverso un breve racconto, ipotizza come i nostri Antenati hanno iniziato a prendere consapevolezza del sogno. Nella seconda parte del libro vengono descritte le varie caratteristiche che del sogno: la capacità associativa che in grado di produrre idee, la capacità di aggregare i ricordi della vita, la capacità di generare potenti emozioni ed, infine, la capacità di farci viaggiare in dimensioni misteriose di cui possiamo avere solo una vaga percezione. Sogno, fantasia e creatività sono fortemente collegati tra loro, dando alla mente umana potenzialità elevate di cui conosciamo solo una piccola parte. Dianella Viola Psichiatra e psicoterapeuta