

Fondato nel 1903

# LA VOCE DEL T TABACCAIO

Organo ufficiale della Federazione Italiana Tabaccai

Via Leopoldo Serra, 32 - 00153 Roma - Direttore Responsabile M. Micalucci  
Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Post. - 70% - Aut. GIPA/C/ PD /16/2014

SETTIMANALE / 48.000 copie / anno CXIV

N. 26 del 10 luglio 2017



RIV.  
N° 2

**TABACCHI**  
VALORI BOLLATI



LA BANCA  
A PORTATA  
DI MANO

Gruppo **INTESA**  **SANPAOLO**

**Banca 5: l'occasione  
da cogliere al volo!**

Contiene I.R.



# Vivi (Well<sup>th</sup>)

## I 13 segreti del benessere

Il titolo del libro nasce dalla fusione di due sostantivi: *Wealth* (ricchezza, abbondanza) e *Well<sup>th</sup>* (una nuova e più preziosa moneta di vita = una vita caratterizzata da abbondanza, felicità, determinazione, salute e gioia), ed esprime, quindi, i concetti di «ricchezza-abbondanza» e di «benessere» riferiti alla sfera corpo-mente-spirito.

«*Non fraintendermi – ci tiene a precisare l'autore Jason Wachob – il denaro mi piace. Ma c'è di più nella vita. Molti di noi non si accontentano semplicemente di cercare di rimpinguare le proprie finanze al fine di spendere i propri sudati risparmi per comprare cose belle e luccicanti*».

Si basa su questo concetto il libro che, andando poi in profondità, spiega come la bella vita non consista soltanto di cose materiali ma si manifesti piuttosto in uno stile di vi-



ta dedito alla salute mentale, fisica, spirituale ed emotiva.

Tutto questo va di pari passo con la capacità di sentirsi felici e a proprio agio con se stessi. Mentre molte persone includerebbero il fattore «*weal<sup>th</sup>*» (ricchezza) nella definizione di una buona vita, l'autore sostiene che sia ora di ritornare alla definizione originaria.

Per questo ha creato un neologismo, *wellthy*, per dare ancor più risalto all'importanza che il benessere riveste per la singola persona e per tutti noi.

Un'esistenza *wellthy* è quella in cui la felicità è raggiungibile, la salute è al primo posto e la vita quotidiana è fatta di abbondanza. È una vita in cui il lavoro ha uno scopo ben preciso, in cui le amicizie sono piene e profonde e in cui si percepisce quotidianamente un senso di abbondanza (prosperità) o di gioia tra-

### SCHEDA

**Vivi (Well<sup>th</sup>)**

**I 13 segreti del benessere**

di Jason Wachob

Macro Edizioni - Collana: Essere Felici  
Pagine 240; Prezzo 14,50 euro

### L'autore

Jason Wachob ha fondato e dirige la più importante comunità indipendente dedicata alla salute e alla felicità, *mindbodygreen.com* (che conta 15 milioni di visitatori al mese). È apparso su importanti pubblicazioni quali il New York Times e Vogue.



boccante. Ma poiché non esiste una definizione univoca per caratterizzare un'esistenza *wealthy*, questo libro vuole essere una guida nell'intraprendere il proprio percorso personale, che è nel contempo unico e pieno di significato.

Il libro si snoda in capitoli che esplorano i punti fondamentali su cui lavorare per una vita *wellthy* ovvero Mangia, Muoviti, Lavora, Credi, Esplora, Respira, Senti, Ama, Guarisci, Ringrazia, Radicati, Vivi, Ridi. Tutti aspetti importanti ma fondamentale è quello del *credere* (in se stessi) che rappresenta il fattore imprescindibile nelle carriere di successo, in amore e nella vita in genere. Theodore Roosevelt affermava: «Credi di poterlo fare e sei già a metà dell'opera».

«Ho molte lezioni di vita da raccontare – scrive Jason Wachob – ma non sono un maestro di vita. Sebbene sia stato da uno psicoterapeuta, di certo non lo sono io stesso». L'autore ama definirsi, infatti, una persona normale che, lavorando nella comunità del benessere (in particolare attraverso il sito *mindbodygreen.com*) è in contatto con alcuni fra i più rinomati esperti mondiali di salute e benessere che è possibile «incontrare» nel libro, inclusi, fra gli altri, Kathryn Budig, docente di yoga; Charlie Knoles, insegnante di meditazione; Frank Lippman, pioniere della medicina funzionale; Sue Johnson, esperta di rapporti interpersonali.

Insomma un libro motivante che dà la carica e che può funzionare da start-up per una nuova vita piena di successi in tutti i campi della nostra vita. •

**METE**  
MACCHINE ELETTRONICHE TECNOLOGICHE  
**international**  
*il più venduto in Italia*



DAL 2008 CON 70.000 MACCHINE VENDUTE...

*...il mondo che conta*



Verificatore banconote  
automatico  
**€ 99,00 + iva**



Verificatore banconote  
manuale ad infrarosso  
**€ 189,00 + iva**



Contamonete  
selezionatrice 8 cassette  
**€ 129,00 + iva**



Valorizzatore  
contabanconote  
**€ 269,00 + iva**

(trasporto incluso)

**METE**  
MACCHINE ELETTRONICHE TECNOLOGICHE

METE group srl · Largo Platone, 41 · 04100 Latina

[www.meteinternational.com](http://www.meteinternational.com)

[www.meteshop.it](http://www.meteshop.it)

per ordini: Tel. **0773.632338**

[info@meteinternational.com](mailto:info@meteinternational.com)