

LA LIBROTECA

IL CONSIGLIO

STEFANO ROSTIROLA

Maestro di te stesso (Curci)

«Voglio consiglia-
re – dice Stefano
Rostirola – “Mae-
stro di te stesso”
(Curci, 232 pagi-
ne, 18 euro) di Fe-
derica Righini e
Riccardo Zadra,
una guida pratica
alla realizzazione
artistica e persona-



le, usando le strategie della Program-
mazione Neuro Linguistica. Un meto-
do per valorizzare il proprio talento,
vincere l'ansia di prestazione e lo
stress da palcoscenico. Attraverso
riflessioni, esempi ed esercizi, il letto-
re – musicista o studente che sia –
può capire subito come rafforzare
l'autocontrollo e l'autostima, valoriz-
zare le proprie potenzialità, aumenta-
re la concentrazione e tenere a bada
le proprie emozioni. Un training utile a
molti». (Cla.Ro.)

