



Jason Wachob  
**Vivi (*Wellth*)**  
*I 13 segreti del benessere*

**Macro Edizioni**  
**Collana:** Essere Felici  
**Isbn:** 9788893192668  
**Pagine:** 240 - **Prezzo:** € 14,50  
**Disponibile da:** Giugno 2017

Ecco da dove nasce questo titolo:

**WEALTH** (ricchezza, abbondanza)

sostantivo / \welth\ Derivato dall'inglese medievale welthe: significa benessere e felicità = una grande quantità di denaro e di beni;

**WELLTH** sostantivo / \welth\ Una nuova e più preziosa moneta di vita = una vita caratterizzata da abbondanza, felicità, determinazione, salute e gioia

Il titolo, quindi, fonde i concetti di "ricchezza-abbondanza" e di "benessere" riferiti alla sfera corporemente-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 consiste soltanto di cose materiali ma si manifesta piuttosto in uno stile di vita 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 "*wealth*" (*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 (*thy*) 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 traboccante.

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

*"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.

#### 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*.



**Gruppo Editoriale Macro** - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)  
beatrice.piva@gruppomacro.com (Ufficio stampa)  
cell 333-3316546  
www.gruppomacro.com