

"gentile Pietro,

sono un principiante autodidatta della corsa e ieri ho letto d'un fiato le prime 50 pagine del suo libro.

corro con continuità da solo tre mesi. da qualche tempo ho vinto la mia caratteristica pigrizia e incostanza e ho superato la paura della fatica, utilizzando, inconsapevolmente, proprio quell'approccio che lei suggerisce nella prima parte del libro. credo che alla base di questo ci sia soprattutto un rinnovato stato psicologico, che mi consente di trarre piacere da qualcosa che prima non riuscivo nemmeno a iniziare o che mi scoraggiava alle prime fatiche. misuro ogni giorno immensi benefici a livello fisico, nell'umore e nella mia resa nel lavoro

sebbene sia assolutamente un principiante, mi sono ritrovato in pieno nella maggior parte delle sue riflessioni, in particolare sul ruolo che ha la nostra mente nel motivarci o al contrario nel condizionarci negativamente. farò inoltre tesoro di alcuni ottimi suggerimenti tecnici sul lungo lento

le faccio tanti complimenti per la sua opera e la saluto

Daniele O.
Cagliari"