

**in libreria** novità, anteprime e consigli per letture utili e piacevoli

PSICOLOGIA

## PICCOLI SEGRETI PER VIVERE AL MEGLIO OGNI GIORNATA

Chi non desidera essere felice? Chi non vuole che le persone che ama lo siano altrettanto? Chi non ha conosciuto almeno una volta nella vita anche un solo istante di felicità? Magari, poi, passando gli anni coltivandone il ricordo e la nostalgia. «Perché la felicità appare, ci seduce, ci stordisce e poi sparisce. Per questo cerchiamo di afferrarla, scattando fotografie e girando filmi in ogni circostanza festosa, per poi condividere tutto con amici, parenti e persone a noi vicine. Questa è una felicità transitoria, sulla quale non abbiamo molte possibilità di controllo». Queste sono le parole dell'autore del libro che alterna da sempre l'attività artistica a quella di psicologo, life coach e terapeuta.

Pagina dopo pagina, parlerà di una felicità possibile e duratura. Una condizione di maggiore libertà e stabilità emotionale, di pace interiore e di compenetrazione totale con l'universo al quale apparteniamo. E l'autore lo farà esplorando quei meccanismi invisibili con i quali siamo proprio noi a renderci le cose difficili, allontanandoci da una condizione naturale che è quella di saper godere di tutto ciò che rende unica la nostra vita. Un libro da leggere e da cui trarre esempio.

**LA FELICITÀ SUL COMODINO**, Alberto Simone, Tea, pp. 176, 15 €



BENESSERE

## COME CREARE UNA FAMIGLIA FELICE

Non è vero che tutte le famiglie felici si assomigliano. La felicità di una famiglia non è la totale assenza di problemi, non è un'unità di misura e nemmeno una foto incorniciata in bella mostra sopra uno scaffale del salotto. La felicità – in quel turbolento e sempre diverso ecosistema che si crea ovunque ci sia un rapporto tra genitori e figli – è piuttosto qualcosa che ha a che fare con la consapevolezza e l'autostima. Lo sanno bene i due celebri esperti psicoterapeuti dell'età evolutiva che hanno scritto un indispensabile libro per il benessere di tutta la famiglia. Un meraviglioso inno all'imperfezione:

il primo volume che non ci spiega come fare i genitori, ma ci vuole insegnare il vero significato di essere genitori.

**IL METODO FAMIGLIA FELICE**, Alberto Pellai e Barbara Tamborini, De Agostini, pp. 250, 15 €



### SPESA INTELLIGENTE

Un completo prontuario sulla buona alimentazione che insegna come fare la spesa e come cucinare i cibi acquistati, seguito da una corposa appendice di ricette light e gustose.

**A TAVOLA È GIÀ TARDI**, Domenicantonio Galatà, Lastaria Edizioni, pp. 150, 14,90 €



### TUTTO IN ORDINE

Un manuale di soluzioni e consigli per definire non solo gli spazi di casa e ufficio, ma anche della nostra agenda e della nostra vita e vivere più serenamente con gli altri e soprattutto con noi stessi. Una volta per tutte!

**TUTTO A POSTO**, Daniela Faggion, Morellini Editore, pp. 224, 13,90 €



### SUPERA IL TRAUMA

Un volume che aiuta a superare i traumi familiari ereditati da genitori, nonni e bisnonni e che possono arrivare a condizionare pesantemente la nostra vita. Un libro per stare bene senza ricorrere ad aiuti chimici.

**NON È COLPA TUA!**, Mark Wolynn, Macroedizioni, pp. 320, 16,50 €



### AUTO-GUARIGIONE

Una guida completa sulle medicine tradizionali orientali per analizzare i sintomi e curare gli effetti di malattie comuni. Di facile consultazione, grazie a illustrazioni e spiegazioni chiare.

**IL LIBRO DELLA MEDICINA ORIENTALE**, Clive Witham, Macroedizioni, pp. 288, 15 €