

Quando si è sopraffatti dall'urgenza di dire, affermare, farsi valere può essere utile provare ad ascoltare gli altri e se stessi, il proprio corpo, la propria mente



Riscoprire il silenzio

Come tutte le arti, anche il silenzio ha una sua grammatica. Non basta stare zitti. Occorre uno scopo, una strategia, una volontà. Tacere diventa significativo quando si è perfettamente in grado di parlare ma si sceglie di non farlo. Questo libro parte da una semplice convinzione: i silenzi in una conversazione sono importanti quanto le parole, perché sono altrettanto ricchi di significato. Seguono regole precise, che si possono apprendere, trasmettere, esercitare.

a cura di Nicoletta Polla-Moniot, Baldini Castoldi Dalai editore, 280 pagine, 14,40 euro

RISCOPIRIE IL SILENZIO

Arte, musica, poesia, natura tra ascolto e comunicazione

a cura di Nicoletta Polla-Moniot



Il libro del profumo

La novità è rappresentata dai "bar à parfums", locali in cui annusare profumi nuovi e vintage. Ma per gli appassionati di fragranze è tutto un fiorire di iniziative: tour olfattivi, gallerie d'arte, discoteche e passerelle profumate, nuove creazioni. Tutte puntualmente segnalate da questa guida, fatta di racconti, curiosità, consigli.

di Mariangela Rossi, edizioni Tea, 222 pagine, 8,00 euro.



di Laurence Gonzales, edizioni Corbaccio, 358 pagine, 18,00 euro.

Le regole dell'avventura

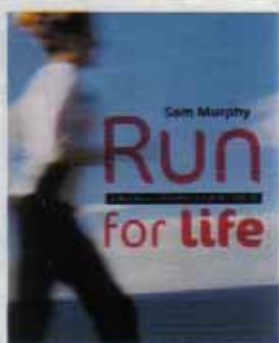
Perché in una situazione di rischio il 90 per cento di noi si fa prendere dal panico mentre il 10 per cento resta freddo e concentrato e riesce a risolvere il problema? L'autore racconta storie estreme eppure le sue riflessioni sono applicabili non soltanto alla sopravvivenza nella natura selvaggia ma anche in situazioni estreme di altro tipo: stress sul lavoro, relazioni familiari difficili, rotture sentimentali.

Guarire con una fiaba

Le fiabe hanno un grande potere. Divertono e consolano. Aiutano a crescere. Solo apparentemente rappresentano un'evasione dalla realtà perché è della realtà che parlano, dei nostri desideri e delle nostre paure. Per questo vengono spesso utilizzate dagli psicologi. Si possono analizzare le fiabe classiche ma la sfida è inventarle, per raccontarsi e scoprire qualcosa di sé.



di Paola Santagostino, edizioni Urta, 180 pagine, 13,00 euro.



Run for life

Per perdere peso e ritrovare energia. Per scaricare ansia e stress. Per rafforzare le ossa... L'elenco dei buoni motivi per infilare le scarpe adatte e cominciare a correre potrebbe continuare all'infinito. Tanto vale provare, seguendo i consigli di una vera esperta. La corsa, praticata con gradualità, è uno sport per tutti: efficace, facile, poco costoso.

di Sam Murphy, Kenness Publishing, 176 pagine, 22,95 euro.

A cura di Matilde Perticaroli