

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili

Se Il Mondo Ti Crolla Addosso: Consigli Dal Cuore Per I Tempi Difficili

**Le pagine di questo libro
vi guideranno in un
viaggio che apporterà
pace, gioia e positività al
vostro modo di essere
genitori. Apprenderete
strategie che vi
aiuteranno a
destreggiarvi fra gli alti e
bassi della vita e sarete
in grado di educare i
vostri figli con maggiore
consapevolezza.**

Imparerete in che modo spegnere quelle scintille che vi fanno perdere l'equilibrio e scoprirete che proprio quei comportamenti che vi innervosiscono tanto (la mancanza di collaborazione, la disubbidienza, le impuntature...), se visti nell'ottica della mindfulness, possono aiutarvi a liberarvi da vecchi schemi educativi, consentendovi di crescere i vostri figli con maggiore serenità e felicità. Ricco di consigli

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili

**pratici, esercizi e tante
storie tratte
dall'esperienza
dell'autrice, il libro vi
insegna a diventare i
genitori che desiderate
essere e a crescere
bambini altruisti e sicuri
di sé. Ma anche a vedere i
vostri figli come
strumenti per
trasformare il vostro
cuore e la vostra anima.
Un prezioso aiuto per
vivere la genitorialità
come un'esperienza di
crescita spirituale,
trasformando le sfide di
ogni giorno in**

**opportunità di
maturazione personale.
When her granddaughter
was accepted to Naropa
University, the celebrated
author Pema Chödrön
promised that she'd
speak at the
commencement
ceremony. Fail, Fail
Again, Fail Better
contains the wisdom
shared on that day.
“What do we do when life
doesn't go the way we
hoped?” begins Pema
“We say, ‘I'm a failure.’
But what if failing wasn't
just “okay,” but the most**

direct way to becoming a more complete, loving, and fulfilled human being? Through the insights of her own teachers and life journey, Pema Chödrön offers us her heartfelt advice on how to face the unknown—in ourselves and in the world—and how our missteps can open our eyes to see new possibilities and purpose. For Pema's millions of readers, prospective graduates, or anyone at a life crossroads, this gem of clarity and reassurance

is sure to find a welcome place in many a kitchen, office, and backpack. Gratitude is the simple, scientifically proven way to increase happiness and encourage greater joy, love, peace, and optimism into our lives. Through easy practices, such as keeping a daily gratitude journal, writing letters of thanks, and meditating on the good we have received, we can improve our health and wellbeing, enhance our relationships, encourage healthy sleep, and

**heighten feelings of
connectedness. Easily
accessible and available
to everyone, the practice
of gratitude will benefit
every area of your life
and generate a positive
ripple effect. This
beautiful book, written by
Dr Robert A Emmons,
Professor of Psychology
at UC Davis, California,
discusses the benefits of
gratitude and teaches
easy techniques to foster
gratitude every day.
Tornare al corpo per
tornare alla Vita. Tornare
al corpo perché in Lui c'è**

**la Vita. Tornare al corpo
in Movimento perché è
Lui che genera la Vita. Un
viaggio alle radici del
Movimento come
processo ancestrale alla
base della nostra
esistenza Umana. Non un
manuale o una raccolta di
esercizi, piuttosto una
guida, o meglio una luce
per riappropriarsi dei
saperi dell'Umano, natura
prima del corpo che
siamo. Saperi che
dialogano, senza
separazione, alla ricerca
di un'operatività
metodologica rigorosa ma**

**aperta che delinei le
strade per divenire la
miglior versione di se
stessi, attraverso il
Movimento: perché ciò
che siamo dipende,
anche, da come ci
muoviamo! Le
neuroscienze incontrano
la fenomenologia, la
biomeccanica dialoga con
la psicologia, la filosofia
si applica alla
sensorialità,
l'espressività plasma la
tecnica, la psicomotricità
invade la performance, il
respiro abilita il gesto, la
voce suggella l'azione:**

**corpo e mondo si tessono
in un inevitabile intero. Il
risultato è un compendio
ontologico circolare,
immaginifico e
generativo. Unico nel suo
genere.**

Rivista di fantascienza

**Superare rigidità e
trappole mentali, vivere
flessibili e felici**

Dal Buddhismo alla

**Mindfulness per una vita
più equilibrata**

**Il vuoto pieno. Racconti di
stomia. Storie di persone
ordinarie dalla vita
straordinaria**

Raccolta di racconti brevi

Giuseppe Tartini è un giovane violinista che come tanti, per realizzare i propri sogni, è posto davanti al dilemma se seguire la via più giusta per raggiungerli o affidarsi a percorsi più rapidi, ma oscuri.

All'inizio del XVIII secolo egli si impossessa, con l'inganno, di alcuni spartiti musicali, dando così inizio ad una vita di grandi successi, ma travagliata.

L'intelligenza e l'intraprendenza gli consentiranno di progredire negli studi

della più varia natura,
tra cui la Magia e la
Teurgia, e quindi di
scoprire il segreto per
non morire. Molti anni
dopo, la vita del conte
decaduto, Andrè
D'Aguilles, attento
studioso di antropologia
del Sud-est europeo, viene
sconvolta dalle Guerre
Napoleoniche. Audace
ufficiale di cavalleria
verrà involontariamente
risucchiato nella
terribile Crisi di
Vampirismo che sconvolgeva
l'area carpato-balcanico-
danubiana. Fra Moravia,
Regno d'Ungheria e Balkan

**selvaggio, fra
indovinelli, saggi ebrei
sefarditi, duelli, dolore,
morte, sangue e folklore
si sviluppa la caccia al
misterioso Signore dei
Vampiri. Tartini, Paganini
e Andrè simboleggiano il
Male e il Bene, e le
scelte che fin da giovani
si è chiamati a fare.
Il titolo stesso indica la
strada che, attraverso la
meditazione, aiuta a
trovare il senso più
profondo della nostra
esistenza e il recupero
del nostro 'Io' oltre ogni
frastuono quotidiano e
deviante.**

Ciascun genitore desidera il meglio per il proprio figlio ed essere per lui la madre perfetta, il padre perfetto. È scontato e banale, ma nella vita di tutti i giorni – quella in cui i bambini piangono, si arrabbiano, strillano come ossessi, desiderano cose contrarie alla sopravvivenza – le cose si fanno più complicate... e invece di goderci la straordinaria avventura di essere genitore, tendiamo a vivere ogni reazione del bambino come un continuo test sulle nostre capacità. Il linguaggio del

**cuore, ispirato alla
psicoterapia cognitivo-
comportamentale, e in
particolare alla
Acceptance and Commitment
Therapy, è un prezioso
manuale di istruzioni,
consigli, suggerimenti e
strategie per aiutare
mamme, papà, nonni e
educatori a:**

- Crescere un figlio senza proteggerlo dalle emozioni, anche dolorose, insegnandogli così a tollerare le frustrazioni e le difficoltà fisiologiche della vita
- Ascoltare le sue sensazioni, senza reprimerle, inibirle o

**prevenirle• Accettare i
suoi vissuti rinunciando a
cercare di «sterilizzarli»
come si fa con il biberon
per difenderlo dai
germi.Grazie anche ai
numerosi esempi tratti
dall'esperienza clinica e
personale dell'autrice, in
cui sarà facile
immedesimarsi e
riconoscere la propria
esperienza, i genitori
saranno aiutati a essere
più consapevoli dei propri
valori, ovvero di cosa
davvero considerano
importante trasmettere ai
propri figli, e a
impegnarsi a riconoscere**

**il diritto dei bambini
alle loro
emozioni. Avvertenze per le
mamme e i papà: 1. Questo
non è un libro che si
propone di essere un libro
di verità o di istruzioni
generali su come
maneggiare e crescere
figli felici. Quindi,
niente di ciò che si
afferma qui può essere
elevato a legge generale
da rispettare sempre,
salvo finire nell'inferno
delle mamme e dei papà. 2.
Nel leggere questo libro,
potresti sentirti in
alcuni momenti in colpa o
inadeguato come genitore o**

**arrabbiato con te stesso
o... con chi scrive! Non
ti preoccupare e non
lanciare subito via il
libro dalla finestra. Se
lo stai leggendo o, in
generale, se nonostante la
stanchezza e la fatica
leggi qualcosa di utile
per il tuo bimbo, sei
sicuramente un genitore
attento al benessere del
proprio figlio. E questa è
già una condizione
centrale perché tu lo
cresca bene e felice.3. Se
ti senti inadeguata/o o
fai fatica ad accettare le
emozioni che provi nel
pensare alle difficoltà**

**che incontri nell'educare
il tuo bimbo, ricordati
che devi prima di tutto
accettare i tuoi pensieri
e le tue emozioni
dolorose, le tue paure e
le tue difficoltà; solo
dopo potrai accettare
pienamente tuo figlio.
Donna e uomo, partigiana e
bandito, «La Pastora»,
personaggio realmente
esistito e protagonista di
imprese ardite, divenne un
mito della leggenda
popolare. Sulle sue
tracce, uno psichiatra e
un giornalista, inventati
dalla penna di Alicia
Giménez-Bartlett,**

**intenzionati a squarciare
la cortina del suo enigma
per svelarne finalmente la
natura, le motivazioni, il
destino.**

**Il gentiluomo. Una storia
di stalking**

**Acceptance and Commitment
Therapy. Le chiavi per
superare insidie e
problemi nella pratica
dell'ACT**

**Le Pagine Del Mio Cuore
I pensieri sono tigri di
carta**

I miei pensieri

Che cosa ha seppellito Daniel ai piedi
dell'albero che gli ha indicato
Benjamin, e perché proprio nel
terreno di proprietà della famiglia

Sulyman? Che sia tutto collegato al segreto che conserva da quarant'anni Giosafat, il padre di Samira e Alisha? Questa volta il nostro eroe sarà costretto dagli eventi a mettersi da parte e a lasciare che siano le due sorelle a risolvere la situazione, fidandosi del loro intuito e delle loro amiche. Cercare di scoprire chi vuole uccidere suo padre, metterà Samira in serio pericolo, ma lei non si arrenderà, e con l'aiuto della sorella tenderà a tutta la banda una sottile trappola. Un romanzo per lettori che amano il giallo, il thriller e il fantastico. Ironia, divertimento, drammi e colpi di scena vi accompagneranno e vi faranno emozionare fino all'ultima pagina.

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili

Edera è una ragazza ventenne Alle prese con una vita monotona, priva di qualsiasi risvolto sentimentale. Trascorre le sue giornate tra la cartoleria, dove lavora, e in compagnia del suo fidato amico Tom. Quello che non sa, però, è che presto la sua vita prenderà una svolta inaspettata. Durante una festa, Edera, conosce Giulio, un misterioso ragazzo trasferitosi a Valessa per lavoro, dal carattere tutt'altro che accomodante. Da quel momento le loro strade sembrano doversi continuamente incrociare, risvegliando in Edera sentimenti che non credeva poter provare. Come se la novità non bastasse, il ritorno improvviso di Nico scombussolerà ulteriormente il suo mondo,

causandole non pochi problemi. Edera, messa a dura prova da incomprensioni e risentimenti, si ritroverà a dover combattere tra emozioni contrastanti. Il destino, però, imperversa nella sua vita...Chi, tra Giulio e Nico, riuscirà a rubarle il cuore? Sarà in grado di decidere o lascerà che sia il destino a scegliere per lei?

I soldi facili non esistono, se qualcuno avesse inventato un sistema per ripulire i mercati, perché dovrebbe dividerlo con degli sconosciuti? Un mondo mi si è aperto dinnanzi agli occhi. Un mondo fatto di truffe legali, soprannominate raggiri dai legislatori e quindi non punibili. Un mondo fatto di uomini senza coscienza, un lavoro per i

Online Library Se Il Mondo Ti Crolla Addosso: Consigli Dal Cuore Per I Tempi Difficili

dipendenti delle aziende di trading, non accessibile a tutti. Un sistema perfetto gestito e tutelato in un modo impeccabile, ricco di gente che riesce a scindere il male che procura con il lavoro, convincendosi che sia onesto. Se con il trading vuoi guadagnare, devi versare, versare, versare... Fare trading online può sembrare una vantaggiosa attività pensata con il solo scopo di incrementare facilmente i propri risparmi, ma questa realtà nasconde un pericoloso universo sommerso che specula sulle preoccupazioni delle persone comuni, nascondendo i rischi della dipendenza e degli investimenti fallimentari che causano la perdita di grosse somme di denaro. Catherine Smith è una ragazza

semplice e coraggiosa di 18 anni. Vive in Colorado, a Lakeside. La sua vita è perfetta, ha una famiglia che la ama incondizionatamente e degli amici leali e sinceri. Nel secondo anno di università Cathy conosce Ryan, un ragazzo molto attraente dagli occhi verdi smeraldo, ne rimane subito colpita, in particolare dal suo modo di fare. Decide però di non pensare troppo ai ragazzi e di concentrarsi sulla sua futura vita da infermiera, come ha sempre sognato. Sembra tutto così facile per lei, fin quando nella città arriva un altro nuovo studente che la metterà a dura prova fra quello che ha e quello che vuole. Ma presto le cose nella vita di Cathy e dei suoi amici cambieranno radicalmente. Strani incubi

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili

prenderanno possesso della sua mente senza mai fermarsi. Ma cosa si cela davvero dietro ad essi? Qual è la verità? Ma soprattutto, chi è l'uomo senza volto negli incubi di Cathy?

Rappresentazioni sociali degli immigrati cinesi a Roma

Wise Advice for Leaning into the Unknown

Se il mondo ti crolla addosso

Intorno Al Mondo Dentro Me

Meditazione for dummies

Il Gentiluomo, romanzo d'esordio di

Marzia Schenetti, si apre con il primo appuntamento tra Matilde e Marco, un uomo apparentemente galante, cortese e pieno di attenzioni.

Già al termine di questo incontro, però, Matilde avrà l'impressione che tutto quello che le darà Marco avrà un prezzo, che ogni briciola di

dolcezza dovrà essere ottenuta con grande sforzo, che sarà ogni volta come dover sollevare una pietra enorme per avere un granello di zucchero. È l'inizio di una storia di stalking, espressione inglese che abbiamo imparato dalla cronaca e che racchiude in sé tante parole: persecuzione, umiliazione, sopraffazione e violenza sono solo alcune delle cose che evoca. E poi c'è quello che una parola da sola non può raccontare, c'è la necessità di dire passo passo, dettagliatamente, come in una cronaca, ciò che accade a una donna quando si trova faccia a faccia con lo stalking: è quello che fa l'autrice, con l'intensità di chi ha avuto la disavventura di vivere questa esperienza sulla propria pelle, ma anche il coraggio e la fortuna di uscirne. Questo libro ha OTTENUTO

IL MARCHIO DI MICROEDITORIA DI QUALITA'

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi:

come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

Raccolta di racconti brevi ambientati nella città di Kismet Bay. Benvenuti nella città di Kismet Bay, dove la magia e il fato sono uno stile di vita! Seguite la famiglia Strana nelle loro avventure amorose e nei loro eventuali lieto fine. C'era una volta Natale, La Rivelazione del Nuovo Anno, Tutti le storie di San Valentino, La Fortuna al primo sguardo, Solo per riconoscenza, Natale per sempre, e molti altri... PUBLISHER:
TEKTIME

Dopo Odissea fantascienza che ha ospitato lo splendido romanzo breve Paradisi perduti e Effemme dove è apparso La storia della moglie, anche Robot si ritaglia il suo momento di gloria pubblicando un racconto della grande Ursula K. Le Guin, per di più vincitore del premio Nebula: Solitudine. Non è l'unico racconto premiato del numero: c'è Dario Tonani con Schiuma rossa che si è portato a casa il Premio Robot. E Tonani è anche ispiratore dell'esperimento letterario in collaborazione con Writers Magazine Italia, venti miniracconti di venti autori tutti ambientati nell'universo di Mondo9, il libro che ha riscosso grande apprezzamento di pubblico e critica. Cat Rambo è un'autrice di una certa notorietà in USA e arriva per la prima volta in Italia con un

piccolo e divertente gioiellino. Le fa
da contraltare Alan D. Altieri col suo
lungo, poderoso e cruento Totentanz.
Infine un divertissement che mette in
campo scrittori e personaggi della
fantascienza intrecciandoli con una
storia degna di Dashiell Hammett: Il
falcone marziano di Diego Gabutti e
Riccardo Valla. Nelle rubriche un
saggio su Ursula K. Le Guin di
Salvatore Proietti e una nuova
puntata della rubrica di Frederik
Pohl Com'era il futuro. Copertina di
Karel Thole

Staminali e Fecondazione assistita.

2004-2015 Legge 40/04

L'era oscura

Come ci vedono e ci raccontano.

Rappresentazioni sociali degli
immigrati cinesi a Roma

Fail, Fail Again, Fail Better

Dove nessuno ti troverà

Capaci, 23 maggio 1992 - Via D'Amelio, 19 luglio 1992. Sono i luoghi e le date delle stragi mafiose di cui furono vittime Giovanni Falcone – con Francesca Morvillo, Antonio Montinaro, Rocco Dicillo, Vito Schifani – e Paolo Borsellino – con Emanuela Loi, Eddie Walter Max Cosina, Agostino Catalano, Claudio Traina, Vincenzo Li Muli. Trent'anni ci separano dalla morte tragica di queste persone coraggiose, la cui vicenda umana e civile ha però ancora molto da dire. Da qui l'idea di affrontare questo trentesimo anniversario mettendo a confronto, in un dialogo intergenerazionale, chi ha vissuto quel periodo e un folto gruppo di ragazzi e ragazze, che hanno preparato e condotto in prima persona gli incontri con familiari delle vittime, magistrati, giornalisti ed esponenti della società civile. Se la gioventù le negherà il consenso, anche l'onnipotente e misteriosa mafia svanirà come un incubo

(Paolo Borsellino). Solo quando tutti la sentiranno come un corpo estraneo, allora la mafia potrà essere debellata (Giovanni Falcone). Un libro nato dai dialoghi fra un gruppo di ragazze e ragazzi di sei licei, sparsi in quattro città del nord Italia, con chi trent'anni fa assistette, da prospettive differenti, alle stragi di Capaci e di via D'Amelio.

“Ci guida per mano al superamento di ciò che ci fa intestardire su posizioni sbagliate”
Starbene Ognuno di noi si racconta una storia tutta sua, spesso non a lieto fine: la vittima della sfortuna, il guerriero sempre sconfitto, la donna invisibile. Sembra un destino senza alternative, che la nostra vita non fa che confermare ogni giorno. Infatti, viviamo intrappolati in una trama fatta di convinzioni basate su presupposti falsi, di prigioni più mentali che reali, di abitudini acquisite in modo irriflesso. Per orgoglio, o per paura, non è facile riuscire a guardare

fuori e rompere questi schemi. Non immaginiamo che la vita reale abbia in serbo per noi una storia più bella. Il nostro piccolo delirio privato è una proiezione distorta ma molto credibile, che ci impedisce di contattare il nostro vero sé. Ed è un peccato. Perché questa parte più profonda e luminosa di noi ha la forza e i mezzi per farci deviare dai percorsi costruiti dall'abitudine o dalle aspettative altrui. Se solo imparassimo a riconoscerla, ne scopriremmo l'inaspettata potenzialità di farci vivere davvero felici e presenti. Olga Chiaia ci guida per mano verso il superamento di pensieri ricorsivi, di circoli viziosi, di ciò che ci fa intestardire su posizioni involutive, per portarci a riscoprire il coraggio della libertà, soprattutto da noi stessi, e una nuova possibilità di azione. Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vitaSe il

mondo ti crolla addosso. Consigli dal cuore per i tempi difficili
Universale economica.
Oriente
Se il mondo ti crolla addosso
Imparare a veleggiare tra le ondate della vita
Edizioni Erickson
Sentirsi vuoti e tristezza accompagnata da un sentimento di solitudine sono i principali stati d'animo che opprimono un malato e uno stomizzato. La solitudine interiore, quel senso di vuoto al cuore che appesantisce l'anima, non è un vuoto fisico, è semplicemente un concetto astratto, che però assume una forma quasi tangibile quando lo avverte un individuo. Il senso di vuoto che accompagna, anche solo a tratti, l'esistenza di chi vive un tormentato senso di solitudine, è alla base di parecchi disturbi. Ma qui parliamo di "vuoto pieno". Per uno stomizzato il buco, lo stoma, rappresentano il pozzo in cui si cade dopo una malattia invalidante e la decisione dei chirurghi di effettuare l'intervento. Il vuoto

è pieno di feci, urina, sangue, tutto quello che passa nel nostro corpo. Il vuoto è vivere pensando che il domani sarà, tutti giorni, condiviso con una sacca sulla pancia. Poi il pieno, quello che si raggiunge quando si decide di rinascere, di risorgere e di trasformare la propria vita in oro. Questo è quello che accade agli eroi straordinari che raccontano la loro storia attraverso la tecnica della scrittura come terapia.

Quando il mondo ti crolla addosso. Viale Giotto, Foggia 1999

Toba. La prima sconfitta della morte

La fiamma del destino

Imparare a veleggiare tra le ondate della vita

Se la gioventù le negherà il consenso

***L'Associazione Luca Coscioni
per la libertà di ricerca
scientifica ritiene che la***

fecondazione medicalmente assistita sia un diritto di ogni cittadino italiano e si batte affinché la Legge 40/2004 venga sostituita da una disciplina più europea, laica e liberale. Dopo aver dato vita al referendum del giugno 2005, oggi l'Associazione si batte nei tribunali e nelle Corti italiane ed europee affinché vengano cancellati i divieti più ideologici e antiscientifici che ostacolano irragionevolmente i progetti genitoriali di migliaia di coppie italiane. Durante il convegno "Staminali e fecondazione assistita: evoluzione giurisprudenziale

**dei diritti della persona”
organizzato dall’Associazione
Coscioni, in collaborazione
con l’Elf, si sono riuniti gli
esperti per discutere del
divieto di accesso alla
procreazione assistita per le
coppie portatrici di patologie
genetiche. La Corte
Costituzionale lo ha
cancellato. Ora occorre lottare
per cancellare il divieto di
ricerca scientifica sugli
embrioni.**

**EDIZIONE ITALIANA A CURA
DI GIOVAMBATTISTA PRESTI
Quando il mondo ci crolla
addosso può farlo in modi
molto diversi. A volte accade**

con una tale violenza che pare annientarci: è il caso della morte di una persona amata, di una malattia grave, un incidente inaspettato, la disabilità di un figlio, la perdita del lavoro... Altre volte, invece, la realtà ci colpisce in modo meno devastante ma altrettanto diretto, come quando ci sentiamo sopraffatti dall'invidia verso qualcuno che ha quello che desidereremmo avere, dalla solitudine nei momenti in cui misuriamo la distanza fra noi e gli altri, dal risentimento tutte le volte che ci sentiamo trattati ingiustamente, dalla

frustrazione per aver fallito un certo traguardo... In qualsiasi modo avvenga una cosa è certa: fa male! E spesso non si è preparati a gestire il dolore, soprattutto se imprevisto. Questo libro, scritto dall'autore del bestseller La trappola della felicità, adotta l'approccio ACT – Acceptance and Commitment Therapy, basato sulla mindfulness e scientificamente dimostrato. Leggendolo imparerete a resistere agli urti della vita trovando un modo appagante di vivere la realtà anche quando fra questa e i vostri desideri esiste uno scarto

difficile da colmare.

***Utilizzando i principi dell'ACT
scoprirete come: • trovare la
pace in mezzo alla sofferenza
• conquistare la calma
nonostante il caos • orientarvi
nelle tempeste emotive •
aumentare il senso di
connessione con voi stessi e
con gli altri • utilizzare le
vostre emozioni dolorose per
coltivare saggezza e tolleranza
• trovare appagamento anche
quando non è realistico avere
ciò che si vorrebbe • guarire
dalle ferite e diventare più
forti. Questo è un libro che
può cambiare la vostra vita.
Accedi al gruppo facebook***

Nella Shanghai di fine anni Trenta, una «Parigi d'Oriente» in pieno fermento culturale, le sorelle Pearl e May vivono una vita agiata e serena. Hanno ventuno e diciotto anni e sono molto unite, pur essendo diversissime: Pearl, nata nell'anno del drago, è tenace e ha uno spiccato senso del dovere, mentre May, nata nell'anno della pecora, ha un carattere più docile. La loro famiglia, grazie alle attività del padre, gode dei privilegi della borghesia di Shanghai: una bella casa, servitori a disposizione e denaro per comprare abiti eleganti e

frequentare i locali alla moda. Le due sorelle non hanno bisogno di lavorare e fanno le modelle per hobby, posando per un giovane pittore. Fino a che tutto cambia. Fino a che, un giorno infausto, il padre perde l'intero patrimonio al gioco e si vede costretto a vendere le proprie figlie, dandole in spose a due fratelli cinesi che vivono a Los Angeles. Mentre i bombardamenti giapponesi imperversano sulla loro città, Pearl e May intraprendono un viaggio lungo e travagliato che le porterà nel Sud della Cina e poi, attraversato il Pacifico,

***nella Città degli Angeli. Qui,
nei sobborghi di Chinatown,
avrà inizio per loro un nuovo
capitolo: la ricerca infaticabile
dell'amore in un matrimonio
con uno sconosciuto,
l'insidioso richiamo di
Hollywood, la lotta quotidiana
contro le discriminazioni e la
nascita di una nuova vita in
cui riporre speranze che si
credevano perdute...***

***Dopo "I miei martedì col
professore" e "L'ultima
lezione" il libro che ha
commosso nuovamente
l'America.***

Il linguaggio del cuore.

Riconoscere e accettare le

***emozioni dei propri figli e
accompagnarli nella crescita
Il bello di uscire dagli schemi***

***In dialogo con i testimoni a 30
anni dalle stragi di Capaci e
via D'Amelio***

***Medito quindi sono
I protagonisti di questa storia,
Lorenzo e Aurora, due medici,
raccontano come si è sviluppata
la loro vita professionale,
ospedaliera per alcuni decenni,
poi libero professionale. A essa si
intrecciano, a un certo punto, la
loro relazione personale, nonché
le figure e gli eventi più
significativi delle rispettive
famiglie. Già dall'inizio compare,
per poi svilupparsi nel seguito***

del racconto, una particolare modalità di intendere il rapporto tra di loro e vengono prese come immagini esemplificative i Prigioni di Michelangelo, grandi figure, incomplete, che cercano di liberarsi dal marmo che li imprigiona. L'opera è largamente di origine inventiva, ma non mancano, ben riconoscibili, elementi che fecero parte della realtà storica. Gli Autori, una coppia che scrive sotto pseudonimo, hanno lavorato a quattro mani per produrre questa loro opera prima, che confidano gradevole e stimolante per il lettore.

L'io narrante con una struttura a cattedrale dipana i momenti salienti dei suoi primi 40 anni. Lirico e moderno, di certo non è

stato uno stinco di santo.

Immaginifico e surreale nelle descrizioni con la progressiva metamorfosi in mezzo lupo, che metaforicamente cerca la via d'uscita dal labirinto. Reale nelle emozioni l'uomo nuovo ricerca la libertà, ma tutto è ciclico e gli rimarrà il suo sguardo ottenebrato in un continuo refrain.

Toba, 75 mila anni fa. Claudio sogna un passato sconvolgente, segnato da un'eruzione vulcanica, terremoti e devastazioni senza tregua. Al risveglio le sensazioni sono strane, il sogno è troppo dettagliato per essere frutto solo dell'inconscio. Claudio poi non è una persona come tutte le altre. È sposato con Carla ed è anche

geologo ed esploratore di altri universi, tanto che con Davin è riuscito a stabilire un canale di comunicazione da Terra Uno a Terra Cinque. Questa volta però il viaggio nello spazio-tempo di Claudio sarà diverso da tutti gli altri, catapultandolo in più mondi, dal lontano passato a uno più recente, il 1951, dove conoscerà una donna incredibile di nome Jennifer che resterà vivida nella sua memoria anche dopo il ritorno nel proprio mondo, minacciato da un disastro naturale di proporzioni mai viste. Dopo il successo di Cheronea e Anchorage Bruno de Filippis firma un'altra storia che proietta il lettore in molteplici dimensioni dove la famiglia, i rapporti umani e la libertà individuale assumono

un altro significato. Una storia di fantascienza che fa riflettere sul nostro mondo e sulle paure di una fine imminente.

Consigliato ad un pubblico 14+ In un mondo immaginario, pieno di magia e strane creature, la pace scompare con l'arrivo improvviso di una creatura oscura ignota, portando rovina, distruzione e una guerra della durata di undici anni. A seguire la creatura scompare, ma il mondo rimase a uno stato lugubre, portando a un'era oscura. 500 anni dopo questo periodo buio, quattro ragazzi si incontrano vivendo un'avventura che li porterà a un destino, il cui scopo sarà proteggere il mondo. Schegge di marmo. Ovvero "il cimento dell'armonia e

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili
dell'invenzione"

Le ragazze di Shanghai

The moon

Baia di kismet

Perpetuum Mobile

***L'idea per questo
romanzo è nata ormai
quasi dieci anni fa. Il
genere fantasy mi ha
sempre appassionato,
ma nella mia mente
volevo creare qualcosa di
completamente nuovo.
Un libro fantasy che però
fosse anche romantico e
musicale. Se esistono film
dove i personaggi ogni
tanto invece di parlare
cantano, perché non***

scrivere un libro dove i protagonisti fanno lo stesso? Così è nato La fiamma del destino, un romanzo rosa, un po' musical e molto fantasy. Un libro che unisce la pratica di mindfulness alla "scienza della mente" formulata dal Buddha molti secoli fa, accompagnando il lettore ad affrontare stress e sofferenza per trasformarli in equilibrio e amore per sé. Fare amicizia con i pensieri che affollano la mente è un po' come imparare ad

affrontare una tigre, per accorgersi poi che la sua aggressività era solo un prodotto della mente stessa. La meditazione di consapevolezza, utilizzata nel VI sec. a.C. dal Buddha e poi ripresa dalla mindfulness, ci restituisce la libertà di scegliere, così da trasformare i comportamenti inconsci automatici in una vita più sana ed equilibrata, dove poterci esprimere in modo autentico. Un libro sull'approccio buddhista allo stress che, con una

**serie di riflessioni e
l'aiuto di alcune pratiche
guidate di meditazione
(fruibili tramite QR Code),
invita a riprendere in
mano il filo della vita, per
un viaggio attraverso le
Quattro Nobili Verità e
l'Ottuplice sentiero, per
poi giungere alla
questione dell'ego dal
punto di vista del
Buddha.**

**Non sono un poeta,
ma...scrivo quello che mi
detta il cuore. Parole di
gioia, parole di dolore, di
vita vissuta. Parole
d'amore, l'amore che ti fa**

***fantasticare, l'amore che
ti fa volare, volare sulle
ali della fantasia. Che ti
rende felice ma....ti fa
anche soffrire. Ti fa
morire.***

***Un libro che contiene 10
anni di carriera letteraria
dello scrittore triestino
ventinovenne Igor
Gherdol. Annotation
Supplied by Informazioni
Editoriali***

***Come crescere i propri
figli con amore, presenza
e consapevolezza
La vita è qualcosa di
straordinario
Robot 68***

***Se il mondo ti crolla
addosso. Consigli dal
cuore per i tempi difficili
Se il mondo ti crolla
addosso. Imparare a
veleggiare tra le ondate
della vita***

1520.725

1161.7

A tutti noi capita di attraversare periodi in cui il mondo sembra crollarci addosso e cospirare contro la nostra serenità. Proprio in quei momenti, ci insegna Pema Chödrön, possiamo trovare la nostra natura più vera e, accettando i nostri limiti, rinascere come fenici dalle ceneri di ciò che credevamo di temere. “Quando ci manca la terra sotto i piedi e non riusciamo a trovare

nulla a cui aggrapparci soffriamo molto. [...] Potrebbe anche sembrare romantico come concetto, ma quando la verità ci inchioda, soffriamo eccome. Ci guardiamo allo specchio del bagno, ed eccoci lì, con i nostri brufoli, la nostra faccia che invecchia, la nostra mancanza di gentilezza, la nostra aggressività e la nostra timidezza - tutta quella roba lì. Ed è qui che entra in ballo la tenerezza. Quando tutto traballa e nulla funziona, potremmo renderci conto che siamo sull'orlo di qualcosa. Potremmo renderci conto di essere in un posto molto vulnerabile e tenero, e che la tenerezza può prendere direzioni diverse. Possiamo chiuderci e fare gli offesi, oppure possiamo

cercare di sfiorare questa qualità che palpita. C'è senz'altro qualcosa di tenero e palpitante nel sentirsi mancare la terra sotto i piedi. È una specie di prova, di cui i guerrieri spirituali hanno bisogno per risvegliare i loro cuori. Talvolta è a causa della malattia o della morte che noi ci ritroviamo in questo posto.”

Il ritorno della rondine, è un libro ambientato nei nostri giorni. L'autore, impersonandosi in Alfredo, il protagonista del racconto, vuole fare riflettere la gente sulla crisi più che economica, sociale che stiamo vivendo attualmente. A suo parere solo grazie ad un cambiamento radicale, come la riscoperta di alcuni valori e di alcuni stili di vita persi, (come

Online Library Se Il Mondo Ti
Crolla Addosso: Consigli Dal
Cuore Per I Tempi Difficili

ritornare a lavorare la terra
salvaguardando la natura),
riusciremo ad uscirne uomini
migliori, capaci di essere liberi
dalla schiavitù del denaro e dalla
tecnologia.

The Little Book of Gratitude

Il ritorno della rondine

UMANIZZARE IL MOVIMENTO

Sorelle

Genitori mindful