

Larte Di Fare Lo Zaino

Al crepuscolo del XX secolo, nella città un tempo nota come Leningrado, l'ex colonnello dell'Armata Rossa Sergej Orlov, eroe dell'Afghanistan, sopravvive a se stesso e ai propri ricordi lavorando per una delle tante ditte di sicurezza private nate in Russia dopo il crollo del comunismo. Una nuova commessa lo porta in Iraq assieme a Peter Jennings, un ufficiale inglese passato ai sovietici alla fine degli anni Settanta. All'apparenza sembra una missione come un'altra, ma le cose prendono subito la piega sbagliata e per i mercenari comincia un lungo viaggio di ritorno in un territorio ostile. L'antica sapienza di Sun Tzu distillata in un affascinante percorso di attualizzazione pratica. Un giovane ragazzo italiano durante una vacanza in Messico si innamora. Questo episodio scatenerà una serie di eventi che lo porteranno a vivere esperienze spirituali guidate da esseri di altre dimensioni. In particolare, il giovane, riceverà insegnamenti da un maestro con lo scopo di trasmettere all'umanità come vivere felicemente in questo mondo sempre più caotico. Una storia d'amore e di magia nella quale il giovane ragazzo riuscirà a rispondere alle eterne domande che da sempre l'uomo si pone: Chi siamo? Da dove veniamo? Dove andiamo? Lo scenario è diviso tra l'Italia ed il Messico, impreziosito da un luogo

magico, il sito archeologico di Teotihuacan. Il finale sarà inaspettato quanto originale, con una particolarità interessante: il lettore alla fine del libro potrà leggere e quindi scoprire gli eventi realmente accaduti. Come funziona l' universo? Esiste il libero arbitrio? Cosa è Dio? Esiste la morte? Tante domande e altrettante possibili risposte.

Il destino dell'assassino

Senza perdere la tenerezza

Oggi In Italia, Volume I

Try Again - L'arte della sopravvivenza

L'arte di vivere

I giovani lo ostentano sulle magliette come simbolo di lotta e utopia. Per i meno giovani rappresenta l'araldo dell'antimperialismo e della rivoluzione latinoamericana. Nella storia del Novecento, nessuno più di Ernesto Che Guevara ha saputo incarnare l'idea di giustizia sociale e le speranze di riscatto. E nessuno più di Paco Ignacio Taibo II ha saputo raccontare la sua storia. Il Saggiator ripropone Senza perdere la tenerezza, la biografia del Che più letta e apprezzata nel mondo, frutto di un lavoro di ricerca quasi ossessivo, che ha attinto a tutte le pubblicazioni più recenti, ai documenti declassificati della Cia, a lettere, poesie, diari, appunti del Che rimasti inediti per decenni, alle testimonianze di compagni e nemici, alle immagini più intime e rare. Con la sua abilità di romanziere, in equilibrio tra obiettività e partecipazione, Taibo restituisce in tutte le sue sfumature una vita da epopea: dalla giovinezza nomade e ribelle al

imprese della rivoluzione castrista, dall'esperienza di governo in una Cuba assediata dagli Stati Uniti alla tragica fine sui monti della Bolivia. Oltre l'icona, il Che è svelato con la sua tenacia e il suo idealismo, le idiosincrasie, le letture preferite, le passioni sportive, gli accessi d'asma, i suoi amori e i suoi innamoramenti intellettuali: Marx, Rosa Luxemburg, Lenin, Trockij e Mao, ma anche Sarmiento, Martí, Bolívar; Sartre, Neruda, Kipling, Calvino. Una storia di gesta eroiche e di piccoli gesti quotidiani. La storia di un mito e il ritratto di un uomo, vagabondo, temerario e romantico, un uomo convinto che «bisogna essere duri senza perdere la tenerezza».

Questo romanzo è una Grande Avventura, a cavallo di una motocicletta e della mente, è una visione variegata dell'America on the road, dal Minnesota al Pacifico, e un lucido, tortuoso viaggio iniziatico. Una mattina d'estate il protagonista sale sulla sua vecchia, amata motocicletta con il figlio undicenne sul sellino e accanto a lui un'altra moto con due amici. Parte per una vacanza con «più voglia di viaggiare che non di arrivare in un posto prestabilito». Ma fin dall'inizio tutto si mescola: il paesaggio, che muta di continuo dagli acquitrini alle praterie, ai boschi, ai canyons, i ricordi che dilagano nella mente, la rete tenace dei pensieri che si infittisce intorno al narratore. Per lui, viaggiare è un'occasione per sgombrare i canali della coscienza, «ormai ostruiti dalle macerie di pensieri divenuti stantii». E altri pensieri crescono come erbe dalla cronaca del viaggio: l'amico s

ferma, ha un guasto, impreca, non sa cosa fare. E il narratore si chiede: qual è la differenza fra chi viaggia in motocicletta sapendo come la moto funziona e chi non sa? In che misura ci si deve occupare della manutenzione della propria motocicletta? Mentre guarda smaglianti prati blu di fiori di lino, gli si formula già una risposta: «Il Buddha, il Divino, dimora nel circuito di un calcolatore o negli ingranaggi del cambio di una moto con lo stesso agio che in cima a una montagna o nei petali di un fiore». Questo pensiero è la minuscola leva che servirà a sollevare altre domande subito incombenti: da che cosa nasce la tecnologia, perché provoca odio, perché è illusorio sfuggirle? Che cos'è la Qualità? Perché non possiamo vivere senza di essa? Come un metafisico selvaggio, come un lupo avvezzo a sfuggire le trappole dei cacciatori, che in questo caso sono le parole stesse, il narratore avanza con la sua moto per strade deserte o affollate, seguito dal fantasma di Platone e Aristotele, e soprattutto dal «fantasma della razionalità invisibile plasmatore della motocicletta e di tutto il nostro mondo. Ma nella sua ricerca una voce si incrocia con la sua, quella del suo Doppio, Fedro, che anni prima aveva pensato quelle stesse cose e, dietro di esse, aveva incontrato la follia. Tutti e due vogliono testardamente risalire a quel punto, oscuro e lontano, in cui «ragione e Qualità si sono staccate». Giunti a quel punto, apparirebbe evidente, luminoso, che «la vera motocicletta a cui state lavorando è una moto che si chiama voi stessi». Pubblicato nel 1974 negli Stati Uniti, prima opera

di un autore sconosciuto, questo libro ha avuto subito successo immenso (cinque ristampe nello stesso mese quando apparve l'edizione tascabile), paragonabile soltanto a quello di Castaneda e di Tolkien. In breve è diventato un libro-simbolo, il romanzo di un «itinerario della mente» in cui molti si sono riconosciuti.

Tre punti di vista distinti e convergenti per cercare di comporre in un insieme armonico figli, lavoro e vita personale: madri, padri e aziende vengono accompagnati a riflettere su nuovi modelli possibili di gestione del work life balance con uno sguardo multidisciplinare, tra comportamento organizzativo, psicologia e management. Da un lato, infatti, il ruolo materno ha un grado di complessità sconosciuto alle generazioni precedenti: la scelta di diventare madri e, in parallelo, continuare nel proprio impegno professionale si scontra ancora con il duplice dogma per cui «se sei una brava madre non dovresti lavorare» e «se vuoi lavorare bene non dovresti essere madre». Legittimare nelle donne la loro ambivalenza verso i vari ruoli e verso la fatica stessa della conciliazione significa porre le premesse più solide perché l'esperienza della maternità si traduca in una rinascita positiva a se stesse, alla relazione genitoriale e al ruolo professionale. Contemporaneamente, anche in Italia, stanno comparando sulla scena i «nuovi padri», che rivendicano un ruolo attivo fin dalla sala parto. Questo coinvolgimento affettivo, operativo e concreto nella vita dei figli piccoli pone la necessità di una revisione di modelli sia familiari, sia aziendali. Per le

organizzazioni lavorative si tratta di guardare alla genitorialità con uno sguardo più ampio che non solo contempra le neo-madri in congedo, ma coinvolga padri e genitori che vogliono essere più presenti nella vita dei figli. Siamo ancora di fronte ad un aut-aut tra carriera e figli? Qual è il prezzo che le aziende e le lavoratrici si trovano a pagare per affrontare la maternità? È possibile gestire la genitorialità come un evento in grado di generare benefici sia per i lavoratori sia per le organizzazioni?

“L'Arte Triest

Le più belle pagine di Etty Hillesum

Oggi In Italia, Volume II

Non Chiederei

E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere “C'era una volta....” e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompicabele che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere “C'è adesso....” e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di

loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Fort Lauderdale, Florida. Gargo Owen, ex agente della DEA congedata con disonore, trascorre la propria vita tra eccessi ed espedienti illegali. Quando il fratello maggiore Alex, con cui i rapporti sono incrinati da tempo, si rivolge a lei per affidarle una missione impossibile, Gorgo chiede aiuto ai suoi ex amici e colleghi. In primis a Nidal, genio dell'informatica e hacker esperto, nonché suo amante. Il lavoro viene pianificato nei minimi dettagli, ma qualcosa va storto. E le conseguenze saranno devastanti. Vittoria Iorio e Giano Vander firmano un thriller in cui l'azione si mescola all'introspezione, il sangue al fango, la lucidità all'attardamento. Un romanzo che sa di assenzio: da mandare giù in un sorso solo, per poi attenderne gli effetti.

Puoi essere felice solo se sei naturale, se vivi in sintonia con la tua essenza profonda. Non cercare di essere come gli altri, di nascondere o modificare la tua personalità perché altrimenti rinneghi lo scopo della tua vita: realizzare l'essere unico che è in te. Spontaneità significa non seguire modelli esterni ma fare dell'interiorità la tua guida infallibile, imparando a guardarti dentro senza giudicarti. Affidati all'istinto, la voce della natura: sa sempre cosa è meglio fare per te. Se ti liberi dai vincoli del pensiero comune e delle abitudini, puoi essere davvero te stesso, così la felicità sgorgerà naturalmente.

La civiltà cattolica

L'arte di camminare

L'arte di uccidere un uomo

Lo zaino è pronto, io no

L'arte della spontaneità

Uno spaccato della storia d' Italia che va dagli anni di piombo ai Duemila, con sullo sfondo una Milano spettrale e vorace, quella del disfacimento politico-giudiziario e del tracollo economico. Carlo Donini, in gioventù contiguo al terrorismo rosso prima e all' attività golpistica di destra dopo, è un manager spregiudicato, ingranaggio funzionale dell' opaca classe dirigente che domina il Paese. Il suo agire è guidato dalla constatazione che se la guerra proletaria è stata persa, conviene ora esercitarsi nell' arte borghese dell' affarismo sfrenato, oltre ogni limite tra lecito e illecito: se tutto era consentito un tempo, in epoca rivoluzionaria, lo è altrettanto adesso in epoca di capitalismo estremo.

Solo fino a quando il meccanismo non si incrina e anche il suo passato, che sembrava definitivamente sepolto, non si riaffaccia obbligandolo a fare i conti con i propri deliri di onnipotenza. Una partitura ben orchestrata che sa intrecciare gli avvenimenti e i protagonisti della vita pubblica alle vicende particolari di una singola e tormentata esistenza. E che indaga, in definitiva, sull'essenza del Potere e sull'uomo come ostaggio del proprio destino e della Storia. Un noir, che è anche l'autobiografia collettiva dell'Italia repubblicana il cui atto di nascita, nefasto, reca il timbro insanguinato di piazza Fontana.

Un vero percorso per cominciare a camminare con i piedi, la mente, l'anima, in armonia con la creazione, il tempo e la vita. Che cosa ci accade quando cominciamo a camminare un'ora al giorno nel verde di un parco, lungo un fiume o in un bosco? Inizia una vera e propria metamorfosi. Tutte le sfere del nostro essere sono coinvolte: corpo, mente e spirito. Camminare vuol dire alleggerirsi, uscire dalle dipendenze emotive, fare ordine nella propria vita per diventare più forti e consapevoli. Roberta Russo offre al lettore un vero percorso per cominciare a camminare con i piedi, la mente, l'anima, in armonia con la creazione, il tempo e la vita.

Lev Golinkin nasce a Char'kov, in Ucraina, nel 1980. La Guerra Fredda e l'Unione Sovietica sono

al tramonto. Era un ' epoca di macchinoni neri e di sparizioni notturne, informatori del KGB appostati a ogni finestra, umiliazioni, paura e violento antisemitismo. I genitori di Lev desideravano per lui e sua sorella, Lina, una vita migliore, ma le frontiere erano ancora sigillate e il sogno dell ' America lontanissimo. Poi, alla fine del 1989, si aprì uno spiraglio per la fuga – una fuga definitiva – e i Golinkin, insieme a centinaia di migliaia di ebrei sovietici, rischiarono tutto per riuscirci. Ma dovevano fare in fretta: girava voce che a partire dal 31 dicembre l ' America non avrebbe accolto più nessuno. Vivace, emozionante, venato di humour nero, Uno zaino, un orso, e otto casse di vodka è un viaggio nella follia totalitaria che snatura la vita e le coscienze di adulti e dell ' infanzia, visto dalla prospettiva personale di un bambino vulnerabile ma ostinato, costretto a vivere in un Paese che non lo vuole. Ma è anche la storia dell ' uomo Golinkin diventato americano, che torna in cerca delle tante persone che avevano reso possibile la sua fuga, per ritrovare il senso di quella solidarietà umana, unica superstite di un ' epoca di grandi macerie.

L'arte di vivere in difesa

Uno zaino, un orso, e otto casse di vodka

pubblicazione periodica per tutta l'Italia

COMUNISTI E POST COMUNISTI PARTE PRIMA SE

LI CONOSCI LI EVITI

L'arte del matrimonio

"Molti pensano che la disabilità di un figlio sia un dono, ma chiedetelo ai nostri figli. La sindrome di Down non è un dono, mia figlia è un dono, ma per com'è lei, non per la sindrome. Non posso fare a meno di chiedermi come sarebbe se... e non me lo chiedo per me, me lo chiedo per lei! Io di quello zaino sulle spalle di Emma posso anche farmi carico, ma fino a che punto? Non posso portarlo io al suo posto! Un giorno lei vorrà toglierselo quello zaino e io dovrò spiegarle che non è possibile. Quel giorno sarà il più difficile della mia vita."

Martina Fuga, mamma di una bimba con sindrome di Down, racconta la sua storia di vita possibile. Ricordi, episodi, riflessioni si snodano lungo il percorso di accoglienza della disabilità della figlia iniziato quasi dieci anni fa. Nelle istantanee di vita narrate in una prosa asciutta ed essenziale si alternano difficoltà e conquiste, dolore e coraggio, paura e fiducia nel futuro, in un equilibrio delicato che la vita spesso impone. Lontano da intenti buonisti, spietato come la verità sa essere, Lo zaino di Emma racconta lo straordinario rapporto che lega una madre a una figlia e offre spunti di riflessione a chiunque si interroghi sul senso vero della vita. Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Nel numero di maggio trovi: - RICETTE: 20 idee facili, di stagione e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia Maccagnola. - CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di condimenti strani e speciali: come utilizzare salse, spezie e mix di sapori per realizzare condimenti facilissimi ma super

originali. INCHIESTE: A che punto è la creazione di proteine alternative alla carne partendo da cellule, batteri e microbi? Un viaggio alla scoperta di un futuro che è già presente e che potrebbe davvero cambiare le cose. INTERVISTE: Gianumberto Accinelli, divulgatore scientifico e autore, ci ha raccontato il suo nuovo libro dedicato al modo in cui gli esseri umani imparano dagli animali – da sempre. Una chiacchierata che ci regala un approccio nuovo anche alla divulgazione scientifica, con i ragazzi ma non solo. ATTUALITÀ: E se il segreto per conoscere di più, fare scelte migliori e stare meglio fosse non leggere più le notizie? Scopriamo la teoria e l'approccio di Rolf Dobelli che alla dilagante infodemia risponde con una soluzione che sembra spiazzante ma che porta a una profonda riflessione sul nostro mondo. ANIMALI: Gli squali sono fra gli esseri viventi che hanno pagato più a caro prezzo l'ignoranza umana e le mistificazioni della narrativa e del cinema. Eppure proprio l'autore del libro "Lo squalo" – da cui Spielberg trasse il celebre film – decise di salvaguardare questi animali preziosi e porre rimedio al "mostro" che lui stesso aveva generato. PERSONAGGI: Se non conoscete Laura Conti, non siete soli. Una delle figure più importanti dell'ecologia italiana, fondatrice di Lagambiente, femminista, prima a sostenere il legame indissolubile fra ecologia e scelte politiche, venne oscurata dai media e dall'opinione pubblica. Ora un libro ne celebra il pensiero fondamentale. COMUNICAZIONE: E se stessimo sbagliando a comunicare? Scopriamo insieme la teoria della comunicazione giraffa, uno dei più sorprendenti approcci al tema dello scambio fra esseri umani. La comunicazione non violenta potrebbe cambiare il mondo e qualcuno – anche nel mondo vegan – ci ha già pensato. VIAGGI: Dalla via Francigena alle casette sull'albero in Norvegia passando per l'entroterra sardo a bordo di un treno storico fino a Lampedusa, a salvare nidi di tartarughe: tante idee di viaggio

l'estate che sta arrivando, per riposare, riempire il cuore e gli occhi di bellezza e, perché no, dare una mano, nel rispetto dei luoghi e delle comunità che si visitano.

Giovane, curioso, fresco di laurea in economia, Phil Knight prende a prestito cinquanta dollari dal padre e crea un'azienda con un obiettivo semplice: importare dal Giappone scarpe da atletica economiche ma di ottima qualità.

Vendendole dal bagagliaio della sua Plymouth Valiant, nel 1963, il primo anno di attività, Knight incassa ottomila dollari. Oggi le vendite della Nike superano i trenta miliardi di dollari all'anno. In un'epoca di start-up, la Nike di Knight è la pietra di paragone, e il suo swoosh ben più di un semplice logo.

Simbolo di grandezza e leggiadria, è una delle poche icone riconosciute istantaneamente in ogni angolo del mondo.

Knight, l'uomo dello swoosh, è però sempre stato un mistero.

Ora, finalmente, ci racconta la sua storia in un libro di memorie sorprendente, umile, sincero e divertente. Tutto comincia con il classico momento di svolta. A ventiquattro anni, zaino in spalla, parte per un viaggio che attraversa Asia, Europa e Africa, affronta le grandi domande della vita e decide che l'unica strada per lui è un percorso al di fuori dei binari convenzionali. Non vuole lavorare per una grande azienda, quindi realizzerà qualcosa di suo, che sia nuovo, dinamico, diverso. Knight parla degli enormi rischi che ha affrontato nel suo cammino, delle umilianti battute d'arresto, dei concorrenti senza scrupoli, dei tanti che dubitavano di lui e lo avversavano, dell'ostilità delle banche, ma anche dei trionfi entusiasmanti e delle volte che se l'è cavata per un soffio. Ma ricorda soprattutto i rapporti fondamentali che hanno forgiato il cuore e l'anima della Nike: quello con il suo ex allenatore, l'irascibile e carismatico Bill Bowerman, e con i suoi primi dipendenti, un gruppo eterogeneo di genialoidi diventato ben presto una confraternita di appassionati dello swoosh. Insieme, imbrigliando la carica elettrizzante di una

visione audace e la fiducia condivisa nella forza trasformatrice dello sport, hanno creato un marchio, e una cultura, che hanno cambiato ogni cosa.

Per fare ordine nella propria vita

Ogni battito del cuore – II edizione

Genitori al lavoro. L'arte di integrare figli, lavoro, vita

Vita e morte di Ernesto Che Guevara

Malaysia, Singapore e Brunei

Tommaso Martini è un ragazzo di sedici anni, con una vita all'apparenza semplice: frequenta le scuole superiori, trascorre molto tempo assieme al suo gruppo di amiche e, cosa non scontata oggi, proviene da una famiglia molto unita. Ha pienamente accettato la sua omosessualità, eppure continua a essere introverso, ad avere poca autostima. Ha paure e insicurezze, come tutti i ragazzi della sua età, soprattutto per quanto riguarda la sfera sentimentale: è talmente spaventato dall'eventualità di soffrire per amore da innalzare un muro all'apparenza incrollabile. Quel muro, tuttavia, non resisterà all'incontro con Marco, il suo nuovo compagno di banco. Ma l'amore non è sempre facile, si sa, e le difficoltà aumentano quando si hanno solo sedici anni e si decide di provare a donare il proprio cuore per la prima volta. E per Tommaso questo sarà solo l'inizio di un lungo viaggio che lo aiuterà a crescere.

Andrea è un giornalista di cronache parlamentari, frustrato dall'inerzia del lavoro e dalla stanca relazione con la sua compagna. Un giorno, mentre sta guardando la televisione, vede sullo schermo il

viso di un uomo: dallo studio dicono che fa il libraio ed è scomparso. Anche se invecchiato di vent'anni, in quel viso e in quegli occhi familiari Andrea riconosce Sergio, un suo vecchio compagno di scuola. Eppure il nome impresso sotto la foto è un altro. Che cosa significa? Possibile che si sbagli così? Andrea vuole vederci chiaro, perché quello è, deve essere Sergio, il migliore amico, il fratello spirituale della giovinezza, almeno fino a quando non si è trasformato in nemico. Per qualche ragione – o per nessuna ragione al mondo – Sergio deve aver deciso di vivere buona parte della vita sotto falso nome prima di volatilizzarsi. Per scoprire la verità su un'impostura e una sparizione, Andrea dovrà ricostruire il legame che li univa seguendo le tracce lasciate dall'uomo, in un'indagine che lo porterà ad affrontare il trauma che li ha allontanati in passato. Una storia intensa e umanissima di amicizia maschile, tra le ambizioni folli della gioventù e il cinismo dell'età adulta. Siamo nell'epoca del controllo, abbiamo conoscenze scientifiche avanzate, farmaci per anestetizzare al bisogno le emozioni spiacevoli, applicazioni che analizzano la qualità del sonno, orologi che monitorano il battito cardiaco e lo stato di salute, piattaforme come Google che ci forniscono informazioni su qualsiasi argomento. Eppure, questa è anche l'epoca della depressione, dell'ansia, degli attacchi di panico, della paura delle malattie, dei disturbi ossessivi, dei dubbi patologici. Paradossalmente, proprio oggi che disponiamo di

qualunque mezzo per esercitare la nostra capacità di controllo, soffriamo come mai prima d'ora di un'invalidante paura di perderlo. Hai mai pensato che sia proprio ciò che stai facendo per avere il controllo a farti vivere con la costante sensazione di perderlo? Che la tua presunta soluzione, in realtà, non sia altro che il problema? La dimensione del controllo è centrale nella formazione e nel mantenimento di numerose trappole psicologiche. In queste pagine, Erica Badalassi ci porterà a scoprire come, attraverso metodi innovativi e strategie controintuitive, sia possibile uscire dal "paradosso del controllo che fa perdere il controllo". Camminare sulla sottile corda tesa della nostra vita restando in equilibrio è una funambolica arte possibile solo se si è disposti a imparare a oscillare flessibilmente, rinunciando all'illusione del controllo assoluto.

L'O di Roma

L'arte di fare lo zaino

Opere

Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta

L'educazione fisica della gioventù

OGGI IN ITALIA is an introductory Italian program featuring a balanced four-skills approach to language learning. OGGI includes various perspectives of Italian culture, ranging from its rich, historical legacy to current changes affecting the country and culture. This allows students to practice the basics of the language and develop oral communication skills in a variety of contexts, while learning about contemporary Italian life and culture. OGGI IN ITALIA also offers the

material in a 3-Volume Split format that allows maximum choice and value to the student buyer and to provide the most flexibility for either the 1,2, or 3-semester course sequence. All 3-Volume Splits include the complete front and back matter. In Volume 2, Textbook Modules 7-12 are featured. Volume 1 features Textbook Modules P-6, and Volume 3 features Textbook Modules 13-18. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Alex, Christine, Zachary, Lydia si conoscono da quando hanno vent'anni, anche da prima, e ora ne hanno un po' più di cinquanta. Hanno amato, odiato, scelto strade giuste e sbagliate, o non hanno scelto affatto; hanno cresciuto bambini, creato case, covato e soffocato ambizioni. Quando Zachary muore all'improvviso l'equilibrio magico che reggeva il loro quartetto salta; Lydia, l'eterna seduttrice, non sa stare da sola, va a vivere a casa di Alex e Chris, occupa un territorio non suo col disordine degli oggetti e l'invasione affascinante che è sempre stata il suo tratto. Ciò che succede è imprevisto e insieme fatale. Ma questo non è solo un romanzo di coppie fluide, di amore e amicizia e ancora amore intrecciati fino a cancellare o calpestare i limiti; c'è anche l'arte, comprata e venduta da Zachary nella sua bonomia esuberante, cercata e praticata con fatica e pudore da Chris, ripudiata per orgoglio da Alex; ci sono i figli: la selvatica Grace, la solida, seria Isobel, l'ombroso Sandy con la sua musica; e ci sono le città belle: la Londra dei vicoli segreti e delle gallerie, sempre tagliata da una luce prodigiosa, e Venezia, luogo di una vacanza pigra ed equivoca. Tessa Hadley fa musica da camera con le parole, le sceglie una per una, gioca con le simmetrie e i contrasti, racconta semplicemente la vita, che semplice non è mai.

Quando arriva al Westish College, sulle sponde del lago Michigan, Henry Skrimshander è un ragazzo gracile e

spaesato, certo soltanto della propria inadeguatezza. Ma sul campo da baseball si trasforma, e un istinto infallibile lo guida in gesti di una grazia assoluta. Mike Schwartz, il suo mentore e migliore amico, ripone in lui tutte le sue speranze di ragazzino stempiato dal cuore grande e dal futuro incerto, mentre Owen Dunne, il compagno di stanza gay e mulatto, lo confonde con l'inarrivabile spigliatezza dei modi e i lapidari giudizi in fatto di letteratura e blue jeans. Poi c'è Guert Affenlight, il rettore che a sessant'anni ha ceduto alla forza di un sentimento inconfessabile, e adesso lotta felice e sgomento per non soccombere alla marea delle proprie emozioni impazzite. Sua figlia Pella sta per tornare in città con una vecchia borsa di vimini e un matrimonio fallito alle spalle, precoce e irrequieta come il giorno in cui se ne andò. Ma al Westish, tra drammi che incombono e amori incipienti, tutto sta per cambiare. E ciascuno, che lo voglia o no, sarà costretto a fare i conti con quella cosa luminosa e terribile che chiamiamo vita. Acclamato, premiato, segnalato come miglior libro dell'anno da oltre trenta prestigiose testate, bestseller in USA, Inghilterra e Olanda, *L'arte di vivere in difesa* ha consacrato il suo autore capofila di una nuova generazione di narratori americani. Con la naturalezza dei grandi, Chad Harbach regala al lettore il piacere puro di una storia avvolgente, appassionante, che risplende di intelligenza e di umanità.

Natura ed arte rivista illustrata quindicinale italiana e straniera di scienze, lettere ed arti

Vegolosi MAG #23

rassegna di teatri, scienze e lettere con annessa Agenzia

Lo zaino di Emma

In tondo e senza fermarsi mai

Amico di Walter Benjamin, Franz Hessel fu al centro della vita culturale berlinese e parigina tra gli anni Venti e Quaranta.

Personaggio schivo e discreto, Hessel è oggi considerato come uno dei

maestri della forma breve, in cui condensa una raffinata abilità narrativa carica di suggestioni simboliche e filosofiche. "L'arte di andare a passeggio" contiene prose tratte da diverse raccolte, a coprire un arco temporale che va dal 1926 al 1933. Spesso concepiti come fiabe moderne, talvolta costruiti come passeggiate – al tempo stesso reali e metaforiche – per le vie di Parigi o di Berlino, questi testi offrono un quadro completo della poetica di Hessel, che da Baudelaire ha raccolto il testimone dell'arte della flânerie contaminandola con l'influenza della Recherche di Proust. Sacrificato dal nazismo in quanto ebreo e dimenticato nel dopoguerra, Franz Hessel è stato lentamente riscoperto in Francia e Germania che oggi lo celebra come uno dei suoi maestri; in Italia l'autore è ancora semiconosciuto ed è per questa ragione che Elliot ha deciso di riproporre al pubblico dei lettori una nuova edizione di questa splendida raccolta di suoi scritti, che così descrisse Benjamin: «Ognuno ha un doppio fondo. Se si apre il coperchio superiore – una morale; se all'improvviso si capovolge il barattolo – una verità.»

*"Uniti da una storia comune, i magnifici tre del Sud-est asiatico offrono giungle ricche di flora e fauna, splendide spiagge, isole idilliache, raffinare esperienze gastronomiche e una cultura multi-etnica". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Un tempo assassino del re, Fitz Chevalier è adesso al servizio della piccola banda del principe Devoto, che veleggia verso un futuro incerto quanto le acque che separano i Sei Ducati dalla lontana isola di Aslevjal. Il suo dovere è aiutare il principe a portare a termine la sfida lanciataagli da Elliania: portarle la testa del drago Icefyre, che le leggende dicono sia sepolto nel ghiaccio. Solo dopo che questa missione sarà completata, si potranno sposare e porre fine alla guerra tra i due regni. Ma non tutti sono contenti che un principe straniero cerchi di uccidere il drago Icefyre. E perché Elliania tiene tanto alla sua morte? La storia di Fitz e del suo amico, il Matto, raggiunge la sua spettacolare conclusione in *Il destino dell'assassino: le ardue prove che**

devono affrontare saranno necessarie per salvare l'esistenza stessa dei Sei Ducati.

L'arte della vittoria

Doodling - Come perfezionare l'arte dello "scarabocchio" in 6 facili passaggi

Viaggiare con i bambini

L'arte di andare a passeggio

Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli

Il mondo straordinario di Etty Hillesum viene incontro al lettore accompagnato dalla sapiente guida di Fratel Michael Davide Semeraro, maestro spirituale e profondo conoscitore della scrittrice olandese di origini ebraiche morta ad Auschwitz nel 1943.

Cercando nelle sue Lettere e nel celebre Diario a "righine blu", Fratel Michael Davide raggruppa e commenta i testi in un vero e proprio "alfabeto dell'anima": bellezza, desiderio, Dio, erotismo, felicità, nostalgia, odio, paura, perdono, tenerezza sono alcuni dei temi che accompagneranno il lettore in questo semplice e bellissimo cammino. «La seconda edizione di queste pagine vuole essere un contributo a non dimenticare l'importanza delle parole. Vogliamo metterci alla scuola di Etty Hillesum per affrontare i tempi che viviamo e non smarrire la nostra umanità. Le parole che in queste pagine abbiamo la gioia di riprendere possano essere come una piccola scuola intima in cui

dedichiamo un po' di tempo a cesellare il nostro vocabolario personale. Dedicarci a questo lavoro interiore ci permette di affinare la nostra capacità di cesellare un modo sempre più umano e umanizzante di abitare il mondo» (dall'Introduzione dell'Autore).

Incontrerò mille ostacoli grossi come macigni. Cosa faccio se mi trovo davanti una casa privata? O le mura romane? O il fiume? O la gabbia delle tigri, allo zoo? Seguire una forma, «come un poeta cerca una rima». Così nasce una strana scommessa: viaggiare a piedi attorno alla propria città lungo una circonferenza perfetta, attraversando palazzi, caserme, musei, discariche, campi da calcio, cimiteri, binari, fiumi, e bussando a tutte le porte pur di non scostarsi di un metro dalla propria rotta. Il cerchio magico si anima di presenze antiche e moderne. Accanto a Rilke, Borges e Leopardi troviamo seminaristi scettici e suore anarchiche, poliziotte sospettose e carabinieri incantevoli, geometri appassionati e operai noir. E lo scrittore-viaggiatore, che cerca di capire il suo viaggio e la sua scrittura: «La verità è che la mia O è l'unica O che ho».

Prima che qualcuno possa provare ad imparare come fare questi disegni è necessario che capisca cosa il doodling sia in

realtà. La parola doodle viene dal Tedesco, e si riferisce ad una persona che è stolta, o che risulta semplice sotto un certo punto di vista. Il significato moderno della parola, che si riferisce ai piccoli disegni fatti senza badare mentre uno sta pensando, è apparsa negli anni '30 e può essere connessa alla parola "dawdle" che indica qualcuno che sta perdendo tempo. Lasciando da parte la storia, però, un doodle non è nient'altro che un disegno inconscio o non ponderato, di solito creato mentre l'attenzione dovrebbe essere focalizzata su qualcos'altro. Questo è il motivo per cui questi scarabocchi di solito compaiono sui bordi dei quaderni, o sui post-it a lavoro: le persone che sono relegate in un certo luogo ad ascoltare una telefonata, una lezione o simile, prendono in mano una penna e cominciano a fare piccoli disegni disattenti. Questi sono i "doodle", gli scarabocchi. Come Fare Scarabocchi Non c'è un modo giusto per scarabocchiare, così come non c'è un modo giusto o sbagliato di disegnare. Chi scarabocchia può usare i margini di un quaderno o un blocco note nello stesso modo in cui potrebbe usare un album da disegno nuovo. Si possono usare una matita, una penna a sfera, o davvero qualsiasi cosa si desideri. Finché c'è uno strumento adatto, è

possibile scarabocchiare. Nel momento di iniziare a creare è importante lasciare che la mente vaghi e concentrarsi su qualunque idea creativa soggiunga. Forse visualizzi una grande lettera A sull'intestazione del foglio, e decidi di disegnare un rampicante che la circonda, come fosse qualcosa uscito da un libro di favole dei fratelli Grimm. Forse poi decidi di aggiungere delle rose alla pianta, trasformando la A in un vero e proprio cespuglio decorato. Forse allora decidi di aggiungere un castello in cima alla punta della A. Forse disegnando dei rami

Nessuna ragione al mondo

Allentare il controllo è la chiave per liberarsi da ansia, panico, paure, ossessioni

L'arte di vivere a lungo. Per ringiovanire, per non invecchiare, per vivere meglio

L'arte della guerra nella vita quotidiana

Maggio 2022

OGGI IN ITALIA is an introductory Italian program featuring a balanced four-skills approach to language learning. OGGI includes various perspectives of Italian culture, ranging from its rich, historical legacy to current changes affecting the country and culture. This allows students to practice the basics of the language and develop oral communication skills in a variety of contexts, while learning about

contemporary Italian life and culture. OGGI IN ITALIA also offers the material in a 3-Volume Split format that allows maximum choice and value to the student buyer and to provide the most flexibility for either the 1,2, or 3-semester course sequence. All 3-Volume Splits include the complete front and back matter. In Volume 1, Textbook Modules P-6 are featured. Volume 2 features Textbook Modules 7-12, and Volume 3 features Textbook Modules 13-18. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Questo è un racconto di 8522 parole. Di solito, lo sci estremo e i funghi allucinogeni non vanno d'accordo, ma quando Josh decide di prendere parte con Sam e Rudy a un'avventura nel selvaggio, comprende da subito come la gita sia più di quanto avesse concordato. Quando ai ragazzi si unisce Tess, una maestra di sci nonché la ragazza dei sogni di Josh, questi capisce che avrebbe fatto di tutto pur di far colpo, anche perdere il buon senso cercando di sciare sul Picco, il fuoripista più lungo e ripido che avesse mai visto, sotto l'effetto di droghe allucinogene.

Personaggi strampalati, incontri originali, situazioni bizzarre e piccoli disastri prendono vita nel corso di questo piacevole diario che ci

accompagna in giro per il mondo, dall'Africa Orientale all'America Centrale, dall'India al Perù, dal Sud-est asiatico alla Patagonia. L'autore interpreta il viaggio come esperienza esistenziale e ricostruisce, con ironia e disincanto, gli aneddoti che hanno segnato indelebilmente i suoi straordinari vagabondaggi. Marco vive intensamente l'esperienza del viaggio in solitaria, abbandona le rigide convenzioni che regolano la sua esistenza quotidiana e segue un percorso di crescita interiore che lo porta ad affermare: "Ho capito che il viaggio è un'autentica forma d'arte perché rappresenta la vita nelle sue mutevoli sfumature, permette di conferire una nuova dimensione alle cose, ti inebria con il senso di libertà che sa regalarti. I viaggiatori, in realtà, sono artisti".

Un canto per Nagasaki

Sci estremo e funghi allucinogeni: l'arte di inseguire la paura

L'arte borghese della guerra proletaria

L'arte di vivere in equilibrio