

Tempo libero | Cultura

# I libri di BenEssere

a cura di Agnese Pellegrini



## Bambini

Una storia  
che scalda il cuore



«Nulla è mai perduto davvero se lo conservi nel tuo cuore».

È il messaggio del nuovo albo scritto e illustrato dal talentuoso Tom Percival. Un successo tradotto già in 10 lingue che arriva anche in Italia per avvicinare i più piccoli al delicato tema della perdita grazie alla raffinatezza delle immagini e alla classicità di una storia capace di scaldare il cuore. Un libro che si distingue anche per uno speciale tocco artistico.

► *Sofia e il mare*, di Tom Percival, Traduzione di Sara Michela Castiglioni, Nomos Edizioni, 32 pagine, 14,90 euro.

## Spiritualità

L'anima che plana  
verso il cielo



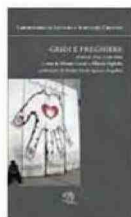
Un libro che racconta lo slancio verso l'alto, e l'attrazione e le ragioni del basso, della terra ma anche dei mondi più oscuri e profon-

di al di sotto della sua superficie. Perché l'anima vuole aria, vuole tramonti alti, rosseggianti sulle montagne bianche di neve, vuole una celeste pulizia, vuole il cielo azzurro. E bisogna tornare a guardare il cielo...

► *Lo slancio verso l'alto. Piccolo manuale per puntare al cielo*, di Claudio Risé, Edizioni San Paolo, 176 pagine, 14,50 euro.

## Pregchiere

Una supplica nata  
dietro le sbarre



In questa seconda raccolta antologica del carcere di Opera (Milano), a cura di Silvana Ceruti e Alberto Figliola, con la prefazione di madre Ignazia Angelini, persone

detenute trasformano il loro grido di dolore in preghiera e poesia. Perché la bellezza può nascere anche dietro le sbarre.

► *Gridi e preghiere. Poesie dal carcere*, a cura del Laboratorio di lettura e scrittura creativa del carcere di Opera, La vita felice Edizioni, 116 pagine, 12 euro.



## Scienze

L'emozionante  
sbarco sulla luna



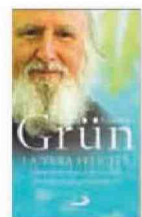
Lo sbarco sulla Luna e le sonde spaziali hanno rivoluzionato le conoscenze sulla Terra, trasformando l'astronomia del sistema solare in un

capitolo della geografia, dando un impulso per una visione politica planetaria e per una consapevolezza ecologica globale. Scritto dal nostro collaboratore, un libro che racconta questo viaggio nella storia di quell'avventura e della Luna stessa.

► *Camminare sulla luna. Come ci siamo arrivati e come ci torneremo*, di Piero Bianucci, Giunti Editore, 224 pagine, 18 euro.

## Meditazione

L'arte della serenità  
nella vita di ogni giorno



Un "maestro dello spirito" ci spiega che riflettere oggi sulle virtù significa ritrovare un angolo profondo di noi stessi, riprendere in mano il filo della gioia che ci attende, e metterci all'opera per realizzare quello che in realtà già siamo nel cuore di Dio.

**Proposte per riflettere, sorridere, meditare, pregare... Ecco i nostri consigli per volumi da portare al mare, in montagna, o da leggere a casa in questi giorni caldi di relax. Per ritagliarci piccoli momenti tutti per noi, dedicati a esplorare nuove conoscenze e nuovi mondi. Sarà, così, un'estate che diventa ricca di contenuti!**

► *La vera felicità. Come realizzare il potenziale presente nella nostra anima*, di Anselm Grün, Edizioni San Paolo, 128 pagine, 14 euro.

## Salute

Dimmi come dormi e ti dirò chi sei



Marc Rey, medico specializzato nella cura del sonno, ci insegna in questo libro a comprendere come dormiamo per poter vivere meglio: perché

è dormendo che il nostro cervello si rigenera e noi ci manteniamo in salute.

► *Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio*, di Marc Rey, Corbaccio Editore, 175 pagine, 16 euro.

## Psicologia

Un computer per amico



Un racconto divertente e onesto su cosa vuol dire vivere con un ragazzo fuori dall'ordinario: un ragazzo che non sa

tirare la palla, abbottonarsi la camicia o usare il coltello, che a volte non sa capire la differenza tra realtà e fantasia, ma che sa suonare Beethoven al pianoforte in maniera commovente.

► *A Siri con amore. Una madre, un figlio autistico e la gentilezza delle macchine*, di Judith Newman, Giunti Editore, 224 pagine, 16 euro.

## Comunicazione

Scoprire il linguaggio dei sentimenti



Un viaggio corale nel territorio inesplorato dell'ineffabile, guidato da un gruppo di studiosi convinti che il silenzio abbia molto da raccon-

tare. Perché il silenzio è il linguaggio dei sentimenti e delle passioni forti, è un potente strumento di relazione autentica, indispensabile alla comunicazione.

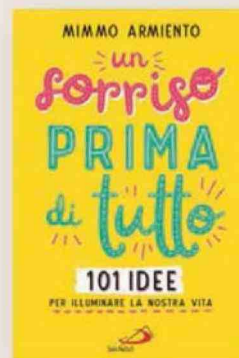
► *Esplorare il silenzio*, di Nicoletta Polla-Mattiot, Enrico Damiani Editore, 268 pagine, 14 euro.



## In evidenza



**Autostima**  
Come sorridere ogni giorno



Farsi l'occhiolino allo specchio tutte le mattine, andare a letto parlandosi sottovoce, fare "stupidate" intelligenti e sprechi "controllati"... Ecco alcune delle proposte che questo volume, pensato come un "libro di ricette", raccoglie, per trattarsi bene, trattare bene chi si ama e mettere mano alla costruzione della propria felicità.

► *Un sorriso prima di tutto. 101 idee per illuminare la nostra vita*, di Mimmo Armento, Edizioni San Paolo, 144 pagine, 14 euro.