

I libri di BenEssere



a cura di Agnese Pellegrini

SPIRITUALITÀ

Come migliorare la propria vita

Tutti noi sentiamo, almeno una volta nella vita, il bisogno di cambiare, di rinnovarci. Si tratta di un momento di crescita, ma a volte ne abbiamo paura e decidiamo di non affrontarlo. Tra queste pagine, è possibile trovare la propria strada.



Trasformazione - La via cristiana per cambiare se stessi, di Anselm Grün, Edizioni San Paolo, 176 pagine, 14 euro.

PSICOLOGIA

Tornare a volare senza più paura

Un libro per tutti, non soltanto per gli ansiosi, ma anche per le persone apprensive e per chi se le ritrova accanto. Perché l'ansia non fa sconti a nessuno, è un'emozione "democratica" che riguarda un po' tutti. Questo testo insegna ad affrontare la paura prima che si cronicizzi e ci confini in un penoso recinto. Per tornare a vivere liberamente. Per tornare a volare.



Grazie al cielo. Vincere la paura di volare (e non solo), di Vania Colasanti e Rosario Sorrentino, Marsilio Editori, 144 pagine, 15 euro.

MEDICINA

Tutte le verità sulla nostra salute

Un aggiornatissimo vademecum che illustra tanti concetti della medicina con spiegazioni alla portata di tutti. Scritto da un giornalista medico-scientifico, il libro risponde a 100 comuni interrogativi che riguardano il benessere quotidiano, con la consulenza di medici italiani. Uno strumento pratico e di estrema utilità per coltivare tra le mura domestiche una conoscenza consapevole del proprio stato di salute.



Dottore, mi dica. Le 100 verità sulla tua salute

che devi conoscere (e che nessuno ti ha mai spiegato veramente), di Edoardo Rosati, Mind Edizioni, 240 pagine, 15,90 euro.

In evidenza



Il segreto del matrimonio

Il libro parte da un presupposto che è quasi una sfida: un matrimonio è l'unione di due persone che imparano a perdonarsi. Attraverso numerosi riferimenti culturali, l'autore esplora ogni dimensione del perdono, compresa quella religiosa. Chiudono il volume le fasi del processo di riconciliazione: sei punti fondamentali che rappresentano altrettanti spunti di riflessione.



Ci perdiamo o ci perdoniamo?, di Camillo Regalia, Edizioni San Paolo, 128 pagine, 14 euro.