Psicologia, benessere, autoaiuto

FrancoAngeli

www.francoangeli.it

Sviluppo psicologico e culturale 3
Personalità, grafologia 3
Autostima, autoconoscenza 3
Intelligenza emotiva, affettività 6
Felicità, stress, benessere 8
Depressione, ansia, fobie, disagi psicologici 12
Apprendimento, memoria 17
Famiglia, figli, anziani 18
Bambini, genitori 18
Adozione, affido 23
Educazione, asilo, scuola 25
Adolescenza 27
Handicap 30
Abusi 31
Bullismo 31
Invecchiare serenamente 32
Vita di coppia, sessualità 33
Parliamo d'amore 33
Diventare genitori 35
Salute, cura del corpo, alimentazione 37
Alcolismo, droga, dipendenze 37
Anoressia, bulimia 37
Disturbi e malattie infantili 38
Menopausa 38
Medicina e prevenzione 38
Omeopatia 40
Sport 41
Alimentazione, gastronomia 42
Guide varie 44

Sviluppo psicologico e culturale

Personalità, grafologia

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

PIZZA P. , VIERO V. **Il colore indossato Psicologia e simbologia dei colori dell'armadio.** Con allegato on-line. I colori hanno un'influenza sull'umore, liberano o reprimono le emozioni, esprimono la personalità, raccontano agli altri chi siamo, e rendono più forte il messaggio aiutando a raggiungere gli obiettivi in un contesto. Il volume rappresenta una guida per chi vuol conoscere la complessità dei significati dei colori indossati, per chi vuol rendere più empowered il rapporto con i colori dell'armadio, per chi vuol lavorare in modo più consapevole sulle variazioni cromatiche nella consulenza di moda. pp. 200, 2023, €26,00; e-book €21,99 (cod. 239.349)

FEDERICI P. **Io la mia casa la vorrei. Il disegno della casa reale e della casa ideale dei bambini a confronto.** Con allegato on-line. Il confronto fra la casa reale e quella sognata fornisce informazioni preziose sull'ideale di famiglia, sui sogni del bambino, sulla sua situazione reale e su quella fantasticata. Più i disegni delle due case risultano diversi, più è bene approfondire la situazione del bambino. Il libro è corredato da molti disegni presentati secondo le caratteristiche sia delle case reali che delle case ideali che evidenziano situazioni-tipo molto stimolanti non solo per i genitori ma anche per educatori, psicologi e insegnanti. pp. 180, 2017, €24,00; e-book €18,99 (cod. 239.307)

URBANI P. **Scegli il partner giusto con la grafologia.** In questo libro la grafologia ti aiuta a scoprire i segreti di quella misteriosa alchimia che troviamo nelle coppie felici. Coinvolgendoti con test che mettono alla prova la tua intuizione. La grafologia di coppia può cambiarti la vita: sta a te ascoltarla. pp. 128, 2013, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.252)

MORGANTI M. **E tu che uomo sei? Viaggio attraverso gli archetipi della psicologia maschile.** Questo libro è stato scritto pensando agli uomini di oggi, che si stanno cercando, per aiutarli a comprendersi meglio. Ma vuole parlare anche alle donne che desiderano conoscere profondamente i propri uomini: i figli, i padri o gli amori. pp. 144, 2012, €17,50; e-book €13,99 (cod. 239.230)

CROTTI E. , MAGNI A. **A ognuno la sua casa Il test per capire i bambini attraverso i disegni.** Con allegato on-line. Anni di raccolta, studi e ricerche, oltre diecimila disegni analizzati e una intensa passione per il mondo dell'infanzia e dell'adolescenza hanno indotto gli autori a realizzare quest'opera. Non un semplice manuale di consultazione, bensì uno strumento d'approccio alla conoscenza reale del mondo del bambino e soprattutto dello stretto rapporto che s'instaura tra lui e il suo ambiente familiare. pp. 112, 2012, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.226)

URBANI P. **Quanto vali? Scopri il tuo potenziale con la grafologia.** Con chiarezza, grazie ad alcuni semplici test grafologici, questo libro insegna a misurare i nostri punti di forza, per conoscere tutte le nostre carte vincenti, con cui possiamo giocare meglio la partita nel mondo del lavoro. pp. 160, 2011, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.225)

MERIDDA A. , PANDISCIA F. **Prova a mentirmi Imparare il linguaggio del corpo per capire gli altri.** Volete capire se chi avete davanti vi sta raccontando la verità o l'ennesima bugia? Questo volume vi insegna a riconoscere le bugie e a relazionarvi agli altri nel modo migliore, nell'ambiente di lavoro, o in tutti i rapporti tra uomini e donne. Le illustrazioni vi mostreranno in modo chiaro e semplice come cogliere (attraverso le microespressioni presenti sul volto) le più piccole differenze tra un bugiardo e una persona sincera. pp. 222, 2011, 2023(12), €22,00; e-book €18,99 (cod. 239.215)

CASCIOLI A. **In viaggio con il pellegrino. Per camminare leggeri nella società pesante.** Un libro che è un racconto di vita, ma soprattutto un manuale di viaggio per procedere con saggezza e serenità (quindi con leggerezza) lungo un percorso reso difficile dalle tante difficoltà che si incontrano nel lavoro e nei rapporti affettivi e sociali. pp. 160, 2010, 2011(1), €23,00; e-book €17,99 (cod. 239.212)

DECICCO T. **La bussola dei sogni. Per non perdere la rotta nel mare della vita.** Un testo che ci accompagna alla scoperta del mondo onirico, incoraggiandoci a "studiare" i nostri sogni per acquisire una migliore conoscenza di noi stessi. I metodi utilizzati per analizzare il contenuto dei sogni, tutti rigorosamente testati e scientificamente convalidati, vengono qui spiegati con estrema semplicità e ricchezza di esempi. pp. 144, 2010, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.210)

ANEPETA L. **Timido, docile, ardente Manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione (propria o altrui).** Il libro si rivolge ai genitori e agli insegnanti al fine di aiutarli a capire ciò che accade nella soggettività dei bambini e dei ragazzi introversi. Agli introversi adulti esso offre strumenti per valutare in termini più realistici la loro condizione al fine di coltivare i valori e di accettare i limiti ad essa intrinseci. pp. 160, 3a ed. ampliata 2013, 2019(6), €19,50; e-book €14,99 (cod. 239.163)

NOVELLINO M. **La sindrome dell'uomo mascherato. Come sfatare il mito dell'uomo forte e insensibile.** Competizione, successo, aggressività: in questo libro vengono trattati, in modo divulgativo ma rigoroso, come argomenti di grande attualità. Un libro scritto da uno psichiatra che si occupa da vari anni di psicologia maschile. pp. 144, 2003, 2011(1), €20,00 (cod. 239.136)

NOVELLINO M. **La sindrome di Pinocchio. I "forzati" della bugia. Come aiutare a crescere gli eterni bambini.** Che a dire "bugie" sia vostro figlio, vostro marito o siate voi stessi, con l'aiuto dei questionari e test che troverete in questo libro potrete fugare ogni sospetto. Ma soprattutto, se riuscirete a capire il perché di tante bugie, potrete forse interrompere questo annoso copione. pp. 88, 2a ed. 2002, 2019(3), €18,00 (cod. 239.61)

URBANI P. **Interpreta la scrittura. Scopri con la grafologia te stesso e gli altri. Con test ed esercizi.** La scrittura racconta come siamo, il nostro passato e le nostre speranze per il futuro, e dice sempre la verità. Il testo accompagna il lettore in un affascinante viaggio attraverso i segni, per imparare a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, capire meglio chi ci sta accanto, programmare lavoro e carriera, ottimizzare le scelte... pp. 208, 2a ed. 2002, 2012(3), €20,50 (cod. 239.21)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

HADFIELD S. , HASSON G. **Come essere assertivi in ogni situazione.** Prendi il controllo della tua vita, non lasciarla in mano agli altri! Questo libro ti darà le basi per ottenere il massimo e vivere una vita più piena. Una lettura divertente e una fonte di ispirazione da avere sempre accanto. pp. 192, 2013, 2022(7), €23,00; e-book €19,99 (cod. 1796.257)

Autostima, autoconoscenza

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

PIZZA P. , VIERO V. **Il colore indossato Psicologia e simbologia dei colori dell'armadio.** Con allegato on-line. I colori hanno un'influenza sull'umore, liberano o reprimono le emozioni, esprimono la personalità, raccontano agli altri chi siamo, e rendono più forte il messaggio aiutando a raggiungere gli obiettivi in un contesto. Il volume rappresenta una guida per chi vuol conoscere la complessità dei significati dei colori indossati, per chi vuol rendere più empowered il rapporto con i colori dell'armadio, per chi vuol lavorare in modo più consapevole sulle variazioni cromatiche nella consulenza di moda. pp. 200, 2023, €26,00; e-book €21,99 (cod. 239.349)

GASPERINI I. **Obiettivo: vittoria Come allenare la mente per vincere nello sport (e nella vita).** Lo spirito vincente è un grande privilegio di cui possono beneficiare tutti, sia nello sport che nella vita. Questo libro si rivolge a chiunque ambisca a trasformare le proprie potenzialità in carte vincenti e i propri limiti in possibilità: atleti professionisti, dilettanti e amatoriali che vogliono affrontare le competizioni con il giusto atteggiamento. pp. 164, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.346)

BELLANTONI D. **Decisione e crescita personale Come Viktor Frankl ci aiuta a costruire la nostra vita "mattone dopo mattone".** Ciascuno di noi, attraverso infinite microdecisioni, costruisce se stesso, orientando il senso della propria vita, il proprio progetto personale e i valori guida ritenuti fondamentali nella propria esistenza. Questo libro si rivolge a chiunque voglia assumersi la responsabilità della propria crescita personale, nel rispetto delle esigenze e della libertà degli altri. pp. 120, 2021, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.345)

PIZZA P. **Il coraggio di piacersi Una guida psicologica per riscoprire la propria bellezza. Con esercizi e suggerimenti pratici.** Una guida pratica di taglio psicologico per chi vuole migliorare il rapporto con il proprio corpo e con la propria immagine ed esprimere la propria originalità con la moda. pp. 152, 2021, €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.344)

SACCÀ M. **Cambia il copione della tua vita! Sei storie per scegliere di stare bene.** Ti è capitato spesso di innamorarti della persona sbagliata? Ti è capitato spesso di iniziare un'attività con entusiasmo per poi abbandonarla poco tempo dopo? Ti è capitato spesso di trovarti negli stessi guai? Ti è capitato spesso di dirti "Ma come ho fatto a cascarci ancora?" In questa guida l'autrice – una psicologa – aiuterà il lettore a riconoscersi e liberarsi dalla gabbia del proprio copione per riuscire a vivere una vita autentica e vincente. pp. 156, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.316)

LEONARDI P. **Depresse non si nasce si diventa. 12 tappe per trasformare la depressione in risorsa e ritrovare l'autostima.** Perché è indispensabile trasformare la depressione in una risorsa fondamentale per tutte e per tutti, ossia nell'Autostima? Come ritrovare la forza perduta e raggiungere gli obiettivi desiderati? Le depressioni, come altri disagi o malattie, non si combattono, non si sconfiggono con modalità guerresche, ma si trasformano: in nuove risorse e talenti da scoprire. Trasformando il disagio nell'agio di una vita che valga, di realizzazione, di desideri da soddisfare. pp. 168, 2016, €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.300)

LONGONI U. **L'ansia non è un difetto Come affrontarla con ironia e nuove strategie.** L'ansia è per voi un drago minaccioso invincibile che chiude lo stomaco, opprime il petto, mozza il fiato, fa sudare freddo o galoppare il cuore? Questo libro vi suggerisce strategie per ridimensionarlo, perché l'ansia non è davvero un drago, una presenza o un virus di cui non possiate liberarvi, ma qualcosa che dipende dal pensiero. pp. 142, 2015, 2022(2), €19,50; e-book €16,99 (cod. 239.285)

SAITA L. **La sindrome del brutto anatroccolo Perché ci si sente brutti e come recuperare l'autostima.** Per quale motivo alcune persone si vedono belle e vincenti, mentre altre si percepiscono come se fossero brutte e poco attraenti? Perché c'è chi finisce nella spirale degli interventi estetici pur di vedersi e sentirsi più desiderabile? Con questo libro scoprirete quali sono i meccanismi che portano la mente a imparare a percepire il proprio corpo in un certo modo e comprenderete le ragioni che si nascondono dietro l'opinione spesso distorta che si ha di sé. pp. 96, 2015, 2022(2), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.275)

VOLI F. **Comunicare con i nostri genitori anziani. Manuale di convivenza per figli adulti.** Quante volte ci sentiamo esasperati dopo discussioni con i nostri genitori anziani? E quante volte non ci sentiamo più in sintonia con loro? Come possiamo invece trovare un buon modo per dialogare? Questo libro ci aiuterà a trovare la modalità, partendo dal lavoro che riusciremo a fare prima di tutto con noi stessi, cercando il nostro benessere emozionale. pp. 112, 2014, €15,00; e-book €11,99 (cod. 239.268)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... affrontare gelosia e invidia. Un aiuto per grandi e piccini.** C'è invidia e gelosia in famiglia, a scuola, sul posto di lavoro… invidia e gelosia per il successo altrui e per chi ha di più o è percepito più bello, più bravo, più fortunato. Fermiamoci, e leggiamo una fiaba… Usando la fiaba, questo libro affronta l'invidia e la gelosia sia dal punto di vista dei bambini sia da quello degli adulti. pp. 176, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.257)

FALCO G. **Scegli di essere felice. Percorsi di crescita personale tra saggezza antica e scienza moderna.** Un vero e proprio viaggio alla scoperta di ciò che conta davvero nella vita! Muovendosi tra scienze umane, filosofia e spiritualità, il libro vi aiuta a comprendere meglio i vostri schemi mentali e, soprattutto, suggerisce azioni e comportamenti che vi permetteranno di affrontare i problemi di ogni giorno e di vivere in modo più pieno, reale e profondo. pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.254)

LONGONI U. **Peccato non peccare. Manuale di sano piacere.** Leggendo questo libro non diventerete peccatori incalliti. Tuttavia potreste trovarvi più in armonia con voi stessi e più capaci di godervi il bello della vita. Perché se la saggezza della Natura ci ha dotato di un forte istinto al piacere, significa che non peccare è davvero un peccato! pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.247)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... affrontare la solitudine. Un aiuto per grandi e piccini.** C'è la solitudine del bambino, dell'adolescente, dell'anziano, del malato, dello straniero, quella di chi vive una separazione o di chi è vittima di stalking o di chi ha perso il lavoro. Il testo offre un rimedio utile a tutti: una raccolta di fiabe che aiuteranno a elaborare le sofferenze psichiche di una condizione diffusa. pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.239)

BACCILIERI F. **Fatalisti allo sbaraglio. Come orientarsi con la propria e l'altrui sorte.** Una sorta di manuale con molti esempi tratti dalle cronache e dall'esperienza di tutti i giorni, che vuole mettere in luce alcuni falsi miti e luoghi comuni sul tema del destino. Arricchiscono il volume le testimonianze di Padre Giovanni Cavalcoli, del professor Carlo Monaco, dell'attore Stefano Bicocchi e del cantautore Francesco Guccini. pp. 128, 2012, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.236)

LONGONI U. **Gli alberi non ingrassano. Un percorso naturale per raggiungere l'armonia fisica e mentale.** Sempre di più vi è la convinzione che siamo quello che pensiamo: quindi c'è un modo di pensare che "pesa", quando il cibo diventa un illusorio elisir di antimalinconia, antinoia e antistress. Ma è possibile dare una svolta alla propria vita, e questo libro offre buoni consigli per diventare il migliore amico di se stessi. pp. 144, 2012, 2012(1), €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.233)

CASULA C. **La forza della vulnerabilità Utilizzare la resilienza per superare le avversità.** Un libro ricco di metafore, citazioni e poesie per chi desidera imparare a risvegliare in sé la forza per governare le sofferenze, guidato da esempi e pause di riflessione. Un testo anche per psicologi e psicoterapeuti che intendono confrontarsi con l'esperienza di una collega attraverso la lettura di casi clinici. pp. 180, 2011, 2023(3), €24,00; e-book €19,99 (cod. 239.224)

LONGONI U. **Istruzioni di sano egoismo.** Alcune risposte alle domande che vi ponete quando il vostro altruismo in ogni cosa della vita non viene ripagato. Tre mosse di self-help e di manutenzione dell'anima vi aiuteranno a dare ali all'autostima, rivalutare i difetti, cogliere le possibilità ed essere, con un po' di prezioso sano egoismo, non il ciliegio più bello del giardino, ma il migliore che potreste diventare. pp. 144, 2011, 2014(7), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.223)

CASON M. **Perché non ci capiamo? Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione.** Quante volte ci saremo chiesti: perché gli altri – il partner, i figli, gli amici, i colleghi di lavoro – non mi capiscono? E perché io non capisco gli altri? Questo testo, scritto in modo semplice e con un linguaggio diretto, prova a rispondere a queste domande spiegando ciò che ci sta dietro e "svelando" quali trucchi spesso si utilizzano nelle relazioni. pp. 144, 2011, 2018(2), €18,50; e-book €14,99 (cod. 239.220)

DECICCO T. **La bussola dei sogni. Per non perdere la rotta nel mare della vita.** Un testo che ci accompagna alla scoperta del mondo onirico, incoraggiandoci a "studiare" i nostri sogni per acquisire una migliore conoscenza di noi stessi. I metodi utilizzati per analizzare il contenuto dei sogni, tutti rigorosamente testati e scientificamente convalidati, vengono qui spiegati con estrema semplicità e ricchezza di esempi. pp. 144, 2010, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.210)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... vincere la paura Un aiuto per grandi e piccini.** Chi non ha avuto mai paura nella vita? Ci sono le paure del bambino, dell'adolescente, dell'adulto, dell'anziano, le paure della femmina e quelle del maschio, e poi ancora le paure collettive del terremoto, dell'ignoto, della cattiveria umana... Il testo ci offre come rimedio una raccolta di fiabe, che aiutano a elaborare le sofferenze psichiche e a recuperare l'energia necessaria a proseguire il cammino della vita. pp. 176, 2010, 2015(3), €19,50; e-book €16,99 (cod. 239.205)

GHEZZANI N. **A viso aperto Capire e gestire timidezza fobia sociale e introversione.** In questo libro, l'Autore, psicoterapeuta e scrittore, dà della timidezza e della fobia sociale la descrizione più viva e profonda che ne sia stata data negli ultimi anni, e mostra in che modo essa possa essere capita, gestita e, dove sia il caso, superata. pp. 128, 2009, 2023(5), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.199)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... sviluppare l'autostima Un aiuto per grandi e piccini.** Come aiutare chi soffre di poca autostima? Come superare i complessi che molti di noi, grandi o piccoli, ci portiamo dietro? Questo è un volume per grandi e piccini, per genitori e insegnanti, per psicologi ed educatori, per ogni persona che crede nell'importanza della comunicazione emotiva, prima ancora che in quella cognitiva e razionale. pp. 172, 2009, 2018(13), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.191)

MORGANTI M. **La rabbia delle donne Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale.** Una guida in cui l'Autrice accompagna le lettrici in un percorso terapeutico che permetterà loro di raggiungere l'autenticità nella propria esistenza, imparando come non fare del male agli altri, ma neppure a se stesse. pp. 160, 2006, 2018(7), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.168)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

GASPERINI I. **Dare il meglio di sé Esercizi per riconoscere il proprio valore con la mindfulness (e non solo).** Questo libro, attraverso spunti di riflessione ed esercizi, vi stimolerà a trasformare i tratti della vostra personalità, migliorandola. Anziché mirare alla gioia di essere vincenti che dura un attimo, vi condurrà a espugnare l'abilità di mirare a dare il meglio di voi stessi in ogni cosa, una vera conquista che durerà per sempre. pp. 98, 2023, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.11)

LONGONI U. **Imparare dai gatti a vivere bene Esercizi per ritrovare un sano equilibrio e piccole felicità.** I gatti, simbolo per eccellenza di indipendenza, pazienza, curiosità e coraggio, possono insegnarci davvero molto. Prendendo spunto dal loro comportamento, questo libro offre utili suggerimenti e propone test ed esercizi per rendere la vostra vita migliore! pp. 98, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.10)

VIOLA D. **30 giorni di mindfulness Esercizi per vivere con serenità e consapevolezza.** 30 giorni di mindfulness si propone come una vera e propria guida pratica per integrare la mindfulness nel proprio quotidiano. È un "diario", con oltre 90 esercizi tra meditazioni, pratiche yoga, mandala da colorare, per imparare ad aprirsi alla vita, alle emozioni e alle sensazioni così come sono, respiro dopo respiro, giorno dopo giorno. pp. 140, 2020, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.8)

LONGONI U. **L'autostima si impara Esercizi per aumentare la fiducia in se stessi.** Chi non si ama e non si piace abbastanza difficilmente piacerà agli altri. L'autostima è, infatti, la bussola che orienta nella vita, nella professione, nella realizzazione di sé e nei sentimenti. Questo libro offre uno specifico percorso di cambiamento: con esercizi pratici psicologici, suggerimenti e diverse chiavi di lettura della realtà, aiuta a modificare le idee scoraggianti e i punti di vista perdenti e ad aumentare la fiducia in se stessi. pp. 90, 2020, 2022(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1166.5)

TORO M. **7 giorni di Mindfulness. Esercizi per ritrovare se stessi in un mondo frenetico.** Per riscoprire noi stessi e ciò che conta davvero, per distaccarci da ciò che ci fa solo del male, per trovare un po' di pace e allentare preoccupazioni, rimpianti, urgenze… Con 7 giorni di mindfulness impareremo semplici pratiche di meditazione per ogni giorno della settimana da ripetere ogni volta che vorremo prenderci un momento per noi. pp. 86, 2018, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.2)

Nella Collana: Self-help

MENCACCI C. , SCACCABAROZZI P. **Viaggio nella depressione. Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla.** La depressione ti annienta. Non è una patologia come tutte le altre. È una malattia della mente e dell'anima che, a cascata, innesca sentimenti di colpa, di inadeguatezza, di incapacità a reagire agli stimoli esterni. Ma superarla è possibile. La premessa però è che bisogna conoscerla e capirla per affrontarla al meglio. Questa pubblicazione contiene tutti gli strumenti necessari per comprendere una patologia così complessa e dalle innumerevoli sfaccettature. pp. 132, 2018, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1411.102)

BULLERI L. , DE MARCO A. **Le madri interrotte Affrontare e trasformare il dolore di un lutto pre e perinatale.** Il trauma specifico delle maternità interrotte, dei nodi che lo compongono e dei modi per "trasformare il veleno in medicina". Una lettura piena di vita, piena d'amore. pp. 194, 2013, 2014(1), €26,50; e-book €19,99 (cod. 1411.75)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

SANDOZ E. , DUFRENE T. **Stare bene con se stessi e con il proprio corpo Ritrovarsi con l'Acceptance and Commitment Therapy.** a cura di CAMPANINI E. Con allegato on-line. Quante volte vi è capitato di non essere soddisfatti del vostro aspetto fisico? E quanto denaro avete speso per cercare di migliorare qualcosa di voi che proprio non potevate sopportare? Se qualcosa del vostro aspetto fisico vi sta intralciando la vita, forse è arrivato il momento di iniziare a pensare al corpo in modo completamente nuovo. Basato sull'Acceptance and Commitment Therapy, questo libro vi aiuterà a confrontarvi in modo diverso con l'immagine che avete del vostro corpo. pp. 150, 2019, 2023(2), €19,00; e-book €16,00 (cod. 1414.13)

SCHIRALDI G. **Anche se non sei perfetto Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita.** Il volume aiuta il lettore ad abbandonare le posizioni vittimistiche che limitano la sua autorealizzazione, fornendo gli strumenti attraverso i quali gettare le fondamenta per la promozione dell'autostima: valore incondizionato, amore e crescita. Uno strumento utile per il lavoro personale, ma anche per supportare il lavoro di quanti – genitori, insegnanti o terapeuti – rivestono un ruolo significativo per chi intende costruire i pilastri della propria autostima. pp. 208, 2010, 2023(4), €24,00; e-book €18,99 (cod. 1414.2)

HAYES S. , SMITH S. **Smetti di soffrire, inizia a vivere Impara a superare il dolore emotivo, a liberarti dai pensieri negativi e vivi una vita che vale la pena di vivere.** Stai lottando con l'ansia e il panico? Cerchi di vincere la depressione? Sei avvelenato dalla rabbia e dallo stress? Questo non è il solito libro di autoaiuto, ma un approccio esistenziale rivoluzionario che ti insegnerà a vivere una vita piena, ricca e più soddisfacente. SelfHelp Workbook è una nuova collana per il largo pubblico, fatta di libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un vero quaderno di esercizi. pp. 274, 2010, 2022(11), €35,00 (cod. 1414.1)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

GOLDSMITH M. , REITER M. **La vita conquistata Come abbandonare i rimpianti e realizzare se stessi.** Da un

executive coach di fama mondiale e autore di premiati bestseller, un libro per scoprire come realizzarsi e vivere senza rimpianti. Ricco di aneddoti illuminanti, tratti dalla leggendaria carriera dell'autore come coach di alcuni dei più grandi leader del mondo e da riflessioni sulla propria vita, La vita conquistata è una tabella di marcia per le persone ambiziose alla ricerca di una vita più soddisfacente e di uno scopo esistenziale più profondo. pp. 208, 2022, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1796.395)

JAOUI H. **Trasforma la tua vita. Come liberare le proprie potenzialità con le tecniche creative.** Tutti noi abbiamo innumerevoli talenti, ma non sempre ne siamo consci. Questo libro vi spingerà a scoprire le vostre risorse, per liberarle e coltivarle. Imparando a utilizzare tutte le cinque forme di intelligenza e sfruttando tutti i personaggi che coesistono in voi, potrete diventare maestri del vostro destino, costruire il vostro copione di successo e tirare fuori la vostra creatività. pp. 180, 2016, €19,50; e-book €15,99 (cod. 1796.319)

FURLAN M. **Basta paura! Manuale di autodifesa psicofisica per non essere vittime sulla strada e nella vita.** Il testo base del wilding, l'autodifesa istintiva basata su psicologia, prevenzione e semplicità adatta soprattutto a donne, giovanissimi, over 40, disabili e persone senza preparazione fisica. "Questo libro aiuta la donna, prima vittima degli aggressori, a trasformare la sua paura in energia positiva per reagire e difendersi". pp. 128, 2015, 2023(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1796.289)

DWECK C. **Mindset Cambiare forma mentis per raggiungere il successo.** Un volume che entra nel cuore del potere della mente! "Dweck ci mostra come le convinzioni che abbiamo sulle nostre capacità esercitino un'enorme influenza sul modo in cui impariamo cose nuove e sulle scelte fondamentali che prendiamo nel corso della vita" (Bill Gates). Il volume – presentato adesso in una nuova edizione – è da anni ai vertici delle classifiche Amazon. pp. 294, 2a ed. nuova edizione 2017, 2023(4), €29,50 (cod. 1796.256)

CARRARO F. **I nove semi del cambiamento. Trasforma la tua vita con il pensiero.** In questa guida troverete una filosofia semplice e potente che consentirà a ciascuno di fare della propria vita qualcosa di grande e significativo. Una filosofia che vi aiuterà a vivere i cambiamenti come una magnifica avventura, fonte di realizzazione e serenità anziché di ansia e frustrazione. Perché una vita felice e appagante è una vita che cambia e si sviluppa. pp. 208, 2011, €20,50; e-book €15,99 (cod. 1796.240)

SACCHI E. **Il segreto del carisma Racconti emozionanti, tecniche concrete ed azioni mirate per chi vuole sviluppare autorevolezza, credibilità e capacità di attrarre.** Il volume identifica, racconta ed esplora i diversi aspetti che fanno la differenza tra una persona normale e una persona carismatica. Si passa da racconti emozionanti e in parte commoventi, a situazioni pratiche e immediatamente applicabili, in un continuo alternarsi di sentimenti da una parte, e di logica e realismo dall'altra. pp. 194, 2008, 2022(19), €25,00; e-book €19,99 (cod. 1796.195)

Intelligenza emotiva, affettività

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

PIZZA P. **Il coraggio di piacersi Una guida psicologica per riscoprire la propria bellezza. Con esercizi e suggerimenti pratici.** Una guida pratica di taglio psicologico per chi vuole migliorare il rapporto con il proprio corpo e con la propria immagine ed esprimere la propria originalità con la moda. pp. 152, 2021, €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.344)

PINGITORE M. , MIRABELLI A. (cur.) **Voglio separarmi da te, non da nostro figlio Guida pratica per genitori.** La separazione è un evento non prevedibile, che genera, il più delle volte, sofferenza e disagio. Molte sono le dinamiche da affrontare e altrettanti i cambiamenti. In questo lavoro, gli Autori stilano una guida pratica rivolta soprattutto ai genitori separati o che intendono separarsi. pp. 138, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.343)

GENTA M. **Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni.** Siamo sicuri di volere un bambino digitale sempre con il cellulare in mano? Un bambino che viva il rapporto con il mezzo tecnologico come se fosse un partner sociale? L'Autrice, rivolgendosi a genitori, educatori e insegnanti, mette in luce alcuni concetti base che riguardano lo sviluppo dei bambini da 0 a 6 anni (come l'attaccamento, la sensibilità materna, la cultura dei pari, lo scaffolding, l'empatia) e li inserisce nel quadro dell'uso eccessivo delle tecnologie per approfondire i percorsi di rischio nello sviluppo delle relazioni quotidiane. pp. 132, 2020, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.342)

PIERMARTINI B. **Il linguaggio delle emozioni Che cosa sono, che cosa cercano di dirci e come imparare a governarle.** Il linguaggio delle emozioni si rivolge a tutti coloro che si interrogano sul mondo emotivo e presenta le moderne teorie neuroscientifiche sulle emozioni e sulla plasticità del cervello con un linguaggio che ne favorisce un'immediata comprensione. Esercizi pratici ed esemplificazioni cliniche, (frutto di anni di insegnamento e di pratica psicoterapeutica dell'Autrice) stimoleranno il confronto con le proprie emozioni. pp. 108, 2018, 2023(3), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.326)

SACCÀ M. **Cambia il copione della tua vita! Sei storie per scegliere di stare bene.** Ti è capitato spesso di innamorarti della persona sbagliata? Ti è capitato spesso di iniziare un'attività con entusiasmo per poi abbandonarla poco tempo dopo? Ti è capitato spesso di trovarti negli stessi guai? Ti è capitato spesso di dirti "Ma come ho fatto a cascarci ancora?" In questa guida l'autrice – una psicologa – aiuterà il lettore a riconoscersi e liberarsi dalla gabbia del proprio copione per riuscire a vivere una vita autentica e vincente. pp. 156, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.316)

LONGONI U. **L'ansia non è un difetto Come affrontarla con ironia e nuove strategie.** L'ansia è per voi un drago minaccioso invincibile che chiude lo stomaco, opprime il petto, mozza il fiato, fa sudare freddo o galoppare il cuore? Questo libro vi suggerisce strategie per ridimensionarlo, perché l'ansia non è davvero un drago, una presenza o un virus di cui non possiate liberarvi, ma qualcosa che dipende dal pensiero. pp. 142, 2015, 2022(2), €19,50; e-book €16,99 (cod. 239.285)

D'INCAU R. **Il Lato Bimbo. Come ritrovare l'entusiasmo nella vita e nel lavoro.** Una lettura per ritrovare, sia nella vita privata che in quella lavorativa, quell'entusiasmo che spesso abbiamo perduto e che è invece la chiave indispensabile per vivere l'oggi con pienezza e guardare al futuro senza paura. Il testo aiuterà ogni lettore a fare un lifting interiore, riscoprendo la parte più bella, l'entusiasmo e l'incanto del Bimbo che è dentro ciascuno di noi. pp. 112, 2014, €15,00; e-book €11,99 (cod. 239.270)

MORGANTI M. **Gestire la rabbia Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente.** L'autrice illustra con parole semplici e con le storie dei suoi pazienti perché alcuni si fanno travolgere dalla rabbia, quali ferite antiche la nutrono, cosa accade nella coppia, nel rapporto con i figli e con il proprio corpo. Nel testo troverete indicazioni e suggerimenti perché questa potente energia psichica trasformata vi dia la forza per vivere pienamente i vostri sogni e desideri. pp. 146, 2014, 2021(5), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.269)

COLOSIMO M. , PIAZZA A. **La via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te.** Un kit utile per tutti quelli che desiderano utilizzare in modo semplice e intuitivo i vari strumenti attinti dalle Arti che Ispirano, come il teatro, la danza, l'espressività attraverso il colore o il suono, i giochi di scrittura creativa e le visualizzazioni… pp. 208, 2014, €22,00; e-book €17,99 (cod. 239.264)

GALASSI F. **Pillole di carta e celluloide. Libri e film per curare la propria mente.** Un film o un libro possono davvero aiutare a crescere, a riflettere sui nostri

disagi e, quindi, a superarli. Questo volume vuole essere una guida alla lettura e alla visione delle opere più significative e "terapeutiche". pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.232)

DECICCO T. **La bussola dei sogni. Per non perdere la rotta nel mare della vita.** Un testo che ci accompagna alla scoperta del mondo onirico, incoraggiandoci a "studiare" i nostri sogni per acquisire una migliore conoscenza di noi stessi. I metodi utilizzati per analizzare il contenuto dei sogni, tutti rigorosamente testati e scientificamente convalidati, vengono qui spiegati con estrema semplicità e ricchezza di esempi. pp. 144, 2010, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.210)

CASCIOLI A. **Percorso magico. Trova te stesso e migliora la qualità della tua vita.** Le persone che si trovano a vivere in questa società post-industriale devono far fronte ogni giorno alla complessità e all'insicurezza nei rapporti affettivi, nel lavoro e nella vita in generale. Gli equilibri psicologici sono messi a dura prova e la qualità della vita tende a peggiorare. Il volume conduce il lettore in un percorso verso la ricerca di una qualità della vita più soddisfacente. pp. 128, 2008, 2010(1), €18,00 (cod. 239.185)

GHEZZANI N. **Quando l'amore è una schiavitù Come uscire dalla dipendenza affettiva e raggiungere la maturità psicologica.** L'amore può far male? Può arrivare a uccidere? E se vi arriva, può ancora chiamarsi amore? In che modo l'amore arriva a configurarsi come una dipendenza patologica? A queste domande si cerca di rispondere in un libro semplice, destinato a un pubblico vasto. pp. 148, 2a ed. nuova edizione 2011, 2021(5), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.169)

Nella Collana: Laboratorio sociologico - diretta da C. Cipolla

CATTARINUSSI B. **Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale.** , pp. 240, 2a ed. riveduta e integrata 2006, 2019(1), €23,00 (cod. 1044.27)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

LONGONI U. **Imparare dai gatti a vivere bene Esercizi per ritrovare un sano equilibrio e piccole felicità.** I gatti, simbolo per eccellenza di indipendenza, pazienza, curiosità e coraggio, possono insegnarci davvero molto. Prendendo spunto dal loro comportamento, questo libro offre utili suggerimenti e propone test ed esercizi per rendere la vostra vita migliore! pp. 98, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.10)

IADELUCA V. , MONTANO A. **Amori lontani Esercizi per imparare a conoscere e vivere al meglio le relazioni a distanza.** Questo breve libro vuole fornire spunti di riflessione e strumenti concreti per quanti, in questo momento, sono alle prese con una relazione a distanza, per imparare a sopravvivere alla lontananza e riuscire a trasformarla in preziosa opportunità. pp. 82, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.9)

LONGONI U. **L'autostima si impara Esercizi per aumentare la fiducia in se stessi.** Chi non si ama e non si piace abbastanza difficilmente piacerà agli altri. L'autostima è, infatti, la bussola che orienta nella vita, nella professione, nella realizzazione di sé e nei sentimenti. Questo libro offre uno specifico percorso di cambiamento: con esercizi pratici psicologici, suggerimenti e diverse chiavi di lettura della realtà, aiuta a modificare le idee scoraggianti e i punti di vista perdenti e ad aumentare la fiducia in se stessi. pp. 90, 2020, 2022(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1166.5)

CAVALIERE R. **Quando l'amore diventa dipendenza. Esercizi per superare relazioni malsane.** Qualsiasi amore può diventare un legame malsano di dipendenza affettiva e, per quanto possa sembrare paradossale, bisogna sapere che è più facile interrompere una relazione sana rispetto a una nociva. Come uscirne allora? pp. 80, 2019, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.4)

CAVALIERE R. **Quando l'amore non basta più. Esercizi per superare le difficoltà di coppia.** Il primo titolo di una nuova collana di libri agili (in formato tascabile), ricchissimi di esercizi, che permettono di riflettere e cambiare affrontando in modo corretto problematiche più o meno difficili. Quando l'amore non basta più è uno strumento per poter continuare a stare insieme anche dopo l'innamoramento iniziale. Perché, anche se ci si continua ad amare, l'amore da solo può non bastare. pp. 86, 2018, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.1)

Nella Collana: Psicoanalisi contemporanea: Sviluppi e prospettive - coordinata da A. M. Nicolò, V. Bonaminio

PANDOLFI A. M. **La vergogna. Un affetto psichico che sta scomparendo?.** , pp. 98, 2002, 2020(3), €19,00 (cod. 1215.1.9)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

AQUILAR F. **Riconoscere le emozioni Esercizi di consapevolezza in psicoterapia cognitiva. Con canzoni psicoterapeutiche.** Con allegato on-line. Un testo utilissimo non solo per gli psicoterapeuti e i loro pazienti, ma anche per chiunque voglia avvicinarsi alle proprie emozioni. Una introduzione applicativa alla psicoterapia cognitiva, al fine di cimentarsi piacevolmente con la conoscenza di sé e degli altri. Il testo presenta in maniera semplice, e spesso anche divertente, esercizi per imparare a riconoscere le emozioni e utilizzarle per migliorare la vita quotidiana. pp. 228, 2a ed. ampliata 2012, 2018(2), €29,00; e-book €24,99 (cod. 1305.15)

Nella Collana: SEMI. Per coltivare le conoscenze

BRUNO F. , CANTERINI S. **La scienza degli abbracci Alla scoperta del nostro cervello socio-emotivo.** Che cosa avviene nel nostro cervello quando diamo e riceviamo un abbraccio? Quali messaggi comunichiamo? Che effetti hanno gli abbracci sulla nostra salute e sul nostro benessere? O ancora, è possibile inviare un abbraccio anche distanza di migliaia di chilometri? Un testo emozionante per tutti gli appassionati di neuroscienze e psicologia. pp. 166, 2018, 2021(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 1400.6)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

CHELI E. **L'epoca delle relazioni in crisi (e come uscirne) Coppia, famiglia, scuola, sanità, lavoro.** Analisi di luci e ombre delle relazioni di oggi (nella coppia, in famiglia, sul lavoro, nella scuola nella sanità…) e proposta di strumenti conoscitivi e comunicativi che consentono di comprendere meglio sia i rischi sia le opportunità dei nuovi modi di relazionarsi. pp. 192, 2013, 2022(1), €25,00; e-book €20,99 (cod. 1420.1.147)

ZANASI M. , AMORE A. **Remando tra i sogni. Dialogo sul sogno e la sua funzione attraverso l'inconscio di personaggi celebri.** Perché sogniamo? I sogni hanno un significato? servono a qualcosa? Questo saggio, in forma di dialogo tra una giornalista e uno psichiatra, risponde in maniera originale, prendendo spunto da sogni celebri e universalmente noti. Il testo presenta i risultati degli studi più recenti che hanno profondamente modificato il quadro delle nostre conoscenze sull'origine e il significato del sogno. pp. 192, 2010, €24,00; e-book €18,99 (cod. 1420.1.117)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

CANUTI L. , PALMA A. **La gentilezza che cambia le relazioni Linfe vitali per arrivare al cuore.** Le macchine, la velocità, la fretta, la proiezione verso i risultati, hanno sbiadito l'attenzione verso se stessi e gli altri, l'educazione, la gentilezza, le buone maniere, la cui mancanza pesa nel quotidiano di ciascuno di noi. Sono semplici le modalità che generano il sentimento di trattarsi bene e trattare bene. Qualunque sia il contesto che si intenda considerare, (la coppia, la famiglia, la scuola, l'azienda) possiamo di nuovo imparare ad accogliere gli altri e noi stessi con attenzione e gentilezza. pp. 116, 2017, 2022(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1796.337)

PAPINI D. **The taste of emotions. Rediscover the flavour of life and live better with oneself and others.** This book invites the reader to experiment with all the emotional potential of everyday life avoiding both specialized approaches and the rhetoric about positive feelings and authentic emotions. Regaining confidence with emotional skills we all have taking them out of old cultural frameworks is a precondition to grow and evolve as human being and professionals, especially in education. pp. 115, 2015; e-book €13,99 (cod. 1796.291)

PAPINI D. **Il sapore delle emozioni. Ritrovare il gusto della vita per vivere meglio con se stessi e gli altri.** Con test on-line. Con l'aiuto di casi ed esempi, il volume ci spiega innanzitutto cosa siano le emozioni.

Attraverso un viaggio tra i pregiudizi più comuni che le accompagnano e numerosi esercizi, ci propone di "allenare" la nostra capacità di entrare in sintonia non solo con le nostre emozioni, ma anche con quelle degli altri. pp. 112, 2013, €15,00; e-book €11,99 (cod. 1796.264)

CHELI E. **Relazioni in armonia Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi. Teorie, tecniche, esercizi, testimonianze.** Questo libro vuole proporvi un percorso di formazione e al contempo di crescita personale. Il libro è corredato di una vasta gamma di esercizi e tecniche per: sviluppare la consapevolezza di sé e dell'altro; affinare l'ascolto e l'empatia; migliorare le capacità espressive; risvegliare la spontaneità; gestire i conflitti; trasformare i vissuti emozionali; comunicare in modo assertivo. pp. 194, 2a ed. aggiornata e ampliata 2005, 2022(13), €24,00; e-book €18,99 (cod. 1796.165)

Felicità, stress, benessere

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

TORO M. **Quattro ferite, quattro risorse per il benessere Una guida per comprendere le nostre fragilità e trasformarle in punti di forza, per amarsi ed essere amati.** Con questo libro, impareremo a comprendere e accogliere le nostre fragilità e le nostre ferite… E dalle ferite ripartiremo finalmente verso nuove strade! Ci accorgeremo e osserveremo con gentilezza e gratitudine quello che gli altri ci offrono e quello che, quando ci imbattiamo nelle relazioni tossiche, ci tolgono, per poter prendere e mantenere le decisioni più giuste per noi. Per una vita più piena e più consapevole! pp. 144, 2022, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.348)

SATIR V. **Scopri le tue tante facce Imparare ad ascoltarsi meglio per amarsi ed essere amati.** a cura di VITTORI M. , ACCETTURA R. Da una delle figure più importanti nella storia della terapia sistemica un libro che ci prende per mano e ci conduce al centro di noi stessi: apprezzeremo la nostra Forza, la nostra Intelligenza, il nostro Amore; ma ci imbatteremo anche nella nostra Rabbia, nella nostra Stupidità, nella Manipolazione. Un testo fresco e gioioso e al contempo profondo e scientifico. pp. 94, 2022, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.347)

BELLANTONI D. **Decisione e crescita personale Come Viktor Frankl ci aiuta a costruire la nostra vita "mattone dopo mattone".** Ciascuno di noi, attraverso infinite microdecisioni, costruisce se stesso, orientando il senso della propria vita, il proprio progetto personale e i valori guida ritenuti fondamentali nella propria esistenza. Questo libro si rivolge a chiunque voglia assumersi la responsabilità della propria crescita personale, nel rispetto delle esigenze e della libertà degli altri. pp. 120, 2021, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.345)

PIZZA P. **Il coraggio di piacersi Una guida psicologica per riscoprire la propria bellezza. Con esercizi e suggerimenti pratici.** Una guida pratica di taglio psicologico per chi vuole migliorare il rapporto con il proprio corpo e con la propria immagine ed esprimere la propria originalità con la moda. pp. 152, 2021, €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.344)

PINGITORE M. , MIRABELLI A. (cur.) **Voglio separarmi da te, non da nostro figlio Guida pratica per genitori.** La separazione è un evento non prevedibile, che genera, il più delle volte, sofferenza e disagio. Molte sono le dinamiche da affrontare e altrettanti i cambiamenti. In questo lavoro, gli Autori stilano una guida pratica rivolta soprattutto ai genitori separati o che intendono separarsi. pp. 138, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.343)

BARTOLETTI A. **Panico, ansia & paura Guida strategica per aspiranti coraggiosi.** L'antica e sana emozione della paura dovrebbe solo proteggerci dai pericoli. In realtà, la tendenza a perdere il controllo delle proprie paure è una costante nel genere umano, non ne è l'eccezione. È sempre stato così, in ogni epoca e regione. In questa guida strategica il lettore verrà condotto a riconoscere le diverse facce della paura, dell'ansia e del panico, e al contempo a identificare le vere cause del loro persistere. pp. 136, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.341)

AQUILAR F. **Mai più lacrime di coccodrillo Saper scegliere senza pentirsene. Un libro di psicologia che si legge come un romanzo con la verve di una commedia.** Come rimediare agli errori del passato? Come imparare a perdonarsi? Come riuscire a prendere decisioni e fare scelte con serenità? Questo libro non offre illusorie bacchette magiche, ma attraverso la psicoterapia cognitiva vi aiuta a riscoprirvi. Concretamente, senza fronzoli, per ricevere idee e suggerimenti e riuscire a prendere le decisioni migliori in questa fase della vostra vita. pp. 136, 2020, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.337)

CAVAGNA M. , TORNIOLI A. **Yoga in gravidanza Guida alla pratica durante l'attesa, il parto e dopo la nascita.** Si può praticare yoga in gravidanza? Può essere utile per prepararsi al parto? Ci possono essere rischi per il bambino? Rivolto sia a principianti che a yogini esperte, Yoga in gravidanza offre un percorso sicuro da poter seguire in autonomia per educarsi all'ascolto del proprio corpo, del proprio bambino e delle proprie emozioni in vista del parto. pp. 114, 2018, 2023(3), €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.331)

SACCÀ M. **Cambia il copione della tua vita! Sei storie per scegliere di stare bene.** Ti è capitato spesso di innamorarti della persona sbagliata? Ti è capitato spesso di iniziare un'attività con entusiasmo per poi abbandonarla poco tempo dopo? Ti è capitato spesso di trovarti negli stessi guai? Ti è capitato spesso di dirti "Ma come ho fatto a cascarci ancora?" In questa guida l'autrice – una psicologa – aiuterà il lettore a riconoscersi e liberarsi dalla gabbia del proprio copione per riuscire a vivere una vita autentica e vincente. pp. 156, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.316)

SAITA L. **Esci dal tunnel. Dal lutto a una malattia, da un fallimento a una separazione: come affrontare e superare un trauma.** A ognuno di noi può succedere di subire un vero e proprio trauma che stravolge la vita. Come uscire allora dal tunnel? Cosa fare quando, al risveglio, la nostra esistenza esteriore o interiore è stata completamente distrutta? Questo libro vi fornirà in cinque passi utili strategie da seguire per poter rinascere dopo un terremoto, interiore o reale che sia, e per potervi riprendere e riaprirvi alla vita. pp. 118, 2017, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.314)

MEAZZINI P. **Vivere con il sole in tasca. Cos'è la psicologia positiva e cosa può fare per noi.** La psicologia positiva è con tutta probabilità quella che nel campo scientifico è esplosa nel modo più fiammeggiante, diffondendosi rapidamente in tutti i paesi. Ad essa però ha fatto da contraltare una divulgazione di basso livello. Questa guida non promette tesori di saggezza a palate, ma informazioni serie per condurre una vita più soddisfacente. Sicuramente imparerete degli strumenti atti a rendere la vostra esistenza un percorso più soddisfacente. pp. 236, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.313)

MORGANTI M. **Conosci te stesso colorando i mandala Una guida creativa alla Mandalaterapia. Con 35 mandala da colorare.** Con allegato on-line. I Mandala sono figure geometriche simboliche da sempre usate come strumenti di meditazione. L'Autrice illustra la loro storia dal buddhismo tibetano alla psicologia di Jung e insegna a realizzare un Mandala personale mostrando i benefici che ne possono derivare. Il volume vi insegnerà a usare la vostra immaginazione e a rivelare tutto il vostro potenziale interno, scoprendo voi stessi e rilassando la vostra mente. Un testo di grande utilità anche per psicologi, counselor e insegnanti che scopriranno come utilizzare questo strumento nei gruppi. pp. 160, 2017, 2020(1), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.310)

COLOSIMO M. **Metti la magia nella tua vita! Fiabe, storie ed esercizi per liberare la fantasia ed essere felici.** Il libro ci mostra come utilizzare le fiabe, la scrittura autobiografica, la meditazione e altri esercizi creativi come strumenti di crescita personale. Attraverso storie ed esercizi, l'autrice ci guida in un percorso per conoscerci meglio, per

vivere sempre felici, alla scoperta di quel mondo incantato che ci attende ogni qualvolta ci si affida alla saggezza che risiede nel nostro cuore. Una lettura piacevole per tutti; uno strumento utile per chi svolge professioni nelle relazioni di aiuto, gli insegnanti e gli educatori. pp. 142, 2017, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.308)

CARUCCI G. **Vuoi essere una donna e mamma felice? Come trovare l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che desideri.** Un libro per tutte le donne che ogni giorno cercano l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che vogliono. Un percorso di coaching creato da una mamma per le mamme, da una donna per le donne. Un viaggio meraviglioso per capire se stesse e arrivare a definire il genitore che si vuole essere: libero dai condizionamenti esterni e consapevole di ciò che si è e di cosa si ritiene più giusto e adeguato per sé e per i propri cari. pp. 126, 2016, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.306)

MARINARO D. , ROTA C. **Le fiabe per... costruire relazioni felici. Un aiuto per grandi e piccini.** Costruire relazioni felici richiede impegno, costanza, tensione emotiva. Il libro descrive creativamente una serie di situazioni tipiche che coinvolgono adulti e ragazzi. Per ognuna di esse, attraverso lo svolgimento di una fiaba, propone riflessioni e suggerimenti per valutare le nostre azioni, gestire l'emotività e provare a trarre quindi il massimo beneficio e soddisfazione dal nostro compito di educatori. pp. 124, 2016, 2016(1), €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.305)

TORO M. **Crescere con la mindfulness Guida per bambini (e adulti) sotto pressione.** Con questo libro imparerete ad avvicinare i bambini di età compresa tra i quattro e i dodici anni alla consapevolezza. I bambini riusciranno pian piano a capirsi, ad ascoltarsi, a comunicare, a rispettare se stessi e gli altri… Il risultato? Meno ansia, più attenzione, più intelligenza emotiva. Nel libro vengono illustrati percorsi ed esercizi di mindfulness per l'infanzia, da sperimentare assieme ai genitori, agli insegnanti, o in piccolo gruppo. pp. 168, 2016, 2022(3), €19,00; e-book €16,00 (cod. 239.302)

LEONARDI P. **Depresse non si nasce si diventa. 12 tappe per trasformare la depressione in risorsa e ritrovare l'autostima.** Perché è indispensabile trasformare la depressione in una risorsa fondamentale per tutte e per tutti, ossia nell'Autostima? Come ritrovare la forza perduta e raggiungere gli obiettivi desiderati? Le depressioni, come altri disagi o malattie, non si combattono, non si sconfiggono con modalità guerresche, ma si trasformano: in nuove risorse e talenti da scoprire. Trasformando il disagio nell'agio di una vita che valga, di realizzazione, di desideri da soddisfare. pp. 168, 2016, €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.300)

LONGONI U. **Il coraggio di cambiare vita La coerenza non dà la felicità.** Se non siete soddisfatti di voi e aspirate a un rinnovamento questo libro può aiutarvi a trovare il coraggio di cambiare vita: imparando ad affrontarla diversamente, rendendola migliore, oppure voltando pagina e scrivendo un nuovo capitolo. Vi aiuterà a comprendere che: troppa coerenza fa male alla salute; se la vita non funziona va cambiata; accontentarsi è perdente; è sempre possibile migliorare l'esistenza; avete il diritto di rompere le catene; il Sogno allunga la vita… pp. 132, 2016, 2023(2), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.298)

TORO M. , SERAFINELLI S. **Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro.** Impariamo a usare la mindfulness per trasformare lo sguardo che rivolgiamo all'altro: in coppia, in famiglia, sul lavoro. Il libro illustra protocolli, percorsi e pratiche per migliorare le nostre relazioni. Fornisce questionari, schede e suggerimenti utili al praticante, in modo da offrire non soltanto un compendio teorico, ma anche una vera guida per il self-help. pp. 176, 2015, 2017(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.284)

JARAMILLO L. **Vivi salutare in un mondo tossico. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top.** Idee pratiche e strategie scientificamente provate perché possiate mantenervi in piena forma fisica, mentale ed emotiva anche in un mondo contaminato! Dall'elenco dei prodotti più tossici alla ricette per realizzare prodotti cosmetici, per la pulizia personale o della casa, dai consigli per imparare a ridurre il sale alle diete migliori per evitare l'accumulo di tossine, dai suggerimenti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico alle strategie per mantenere la salute del cervello. pp. 144, 2015, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.277)

SGUOTTI M. **Allena la felicità! 25 ispirazioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita.** Usa il potere della felicità per essere più libero, creativo, motivato, energico e condire la tua vita e le tue relazioni con amore e divertimento! In Allena la felicità troverai 25 "ricette" ricche di riflessioni stimolanti e indicazioni facilmente applicabili alla vita quotidiana per costruire delle basi solide per il tuo benessere emotivo. pp. 160, 2015, 2015(2), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.276)

D'INCAU R. **Il Lato Bimbo. Come ritrovare l'entusiasmo nella vita e nel lavoro.** Una lettura per ritrovare, sia nella vita privata che in quella lavorativa, quell'entusiasmo che spesso abbiamo perduto e che è invece la chiave indispensabile per vivere l'oggi con pienezza e guardare al futuro senza paura. Il testo aiuterà ogni lettore a fare un lifting interiore, riscoprendo la parte più bella, l'entusiasmo e l'incanto del Bimbo che è dentro ciascuno di noi. pp. 112, 2014, €15,00; e-book €11,99 (cod. 239.270)

OGGERO L. **Seduco dunque sono! Le seduzioni quotidiane e il percorso della seducenza.** La capacità seduttiva è un'autentica social skill, di cui viene proposta al lettore un'autodiagnosi, per poi analizzarne ingredienti e caratteristiche di fondo. Viene inoltre presentato un percorso di apprendimento articolato in sette tappe. pp. 146, 2014, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.265)

COLOSIMO M. , PIAZZA A. **La via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te.** Un kit utile per tutti quelli che desiderano utilizzare in modo semplice e intuitivo i vari strumenti attinti dalle Arti che Ispirano, come il teatro, la danza, l'espressività attraverso il colore o il suono, i giochi di scrittura creativa e le visualizzazioni… pp. 208, 2014, €22,00; e-book €17,99 (cod. 239.264)

CASCIOLI A. **Omaggio alla fragilità. Per scoprire nella fragilità la nostra vera forza e vivere pienamente la vita.** Di fronte alle tante difficoltà (affettive, di lavoro ed economiche) la paura sta prendendo il posto della speranza, del desiderio e della fiducia nel domani. Partendo dalla consapevolezza delle nostre motivazioni più profonde potremo dare spazio a valori forti come la solidarietà, la generosità e l'amore, per cui vale la pena di vivere. pp. 160, 2014, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.260)

CUGINI M. **Single con gioia. Ovvero l'arte di star bene con se stessi.** In una società in cui le persone sole sono sempre più numerose e, non di rado, infelici, star bene da soli è un'arte da imparare. Questo libro vuole invitare il lettore a "guardarsi dentro", per imparare una nuova accettazione e valorizzazione di sé. pp. 176, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.258)

FALCO G. **Scegli di essere felice. Percorsi di crescita personale tra saggezza antica e scienza moderna.** Un vero e proprio viaggio alla scoperta di ciò che conta davvero nella vita! Muovendosi tra scienze umane, filosofia e spiritualità, il libro vi aiuta a comprendere meglio i vostri schemi mentali e, soprattutto, suggerisce azioni e comportamenti che vi permetteranno di affrontare i problemi di ogni giorno e di vivere in modo più pieno, reale e profondo. pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.254)

CUGINI M. **Insicurezza. Un disagio diffuso da riconoscere e superare.** L'insicurezza è uno dei disagi psicologici più diffusi: tocca, infatti, persone di ogni età, genere ed estrazione sociale. Questo manualetto fa luce sia sulle cause sia sugli effetti. Aiuterà chiunque a vincere la mancanza cronica di fiducia in se stessi e a godersi la vita nella sua pienezza. pp. 114, 2013, 2018(1), €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.250)

SAITA L. **Liberarsi dai sensi di colpa Come smascherare i "venditori" dei sensi di colpa e ritrovare serenità.** Usando la terminologia del mondo economico, questo libro esamina i sensi di colpa in chiave ironica. Spiega quindi che cosa siano i sensi di colpa, come e da chi siano fabbricati, come liberarsene o meglio ancora come evitare di acquistarli! pp. 160, 2013, 2021(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.248)

LONGONI U. **Peccato non peccare. Manuale di sano piacere.** Leggendo questo libro non diventerete peccatori incalliti. Tuttavia potreste trovarvi più in armonia con voi stessi e più capaci di godervi il bello della vita. Perché se la saggezza della Natura ci ha dotato di un forte istinto al piacere, significa che non

peccare è davvero un peccato! pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.247)

CONTI I. **Autoinganni. Per non essere più vittime dei tranelli che ci costruiamo da soli.** Un manuale di psicologia individuale che descrive i disagi che possono derivare da inganni e autoinganni, analizza i più pericolosi e i più frequenti e ne svela le possibili origini. Un libro di auto-difesa personale contro il nostro peggior nemico: noi stessi. pp. 176, 2012, 2012(1), €21,00; e-book €15,99 (cod. 239.234)

LONGONI U. **Gli alberi non ingrassano. Un percorso naturale per raggiungere l'armonia fisica e mentale.** Sempre di più vi è la convinzione che siamo quello che pensiamo: quindi c'è un modo di pensare che "pesa", quando il cibo diventa un illusorio elisir di antimalinconia, antinoia e antistress. Ma è possibile dare una svolta alla propria vita, e questo libro offre buoni consigli per diventare il migliore amico di se stessi. pp. 144, 2012, 2012(1), €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.233)

GALASSI F. **Pillole di carta e celluloide. Libri e film per curare la propria mente.** Un film o un libro possono davvero aiutare a crescere, a riflettere sui nostri disagi e, quindi, a superarli. Questo volume vuole essere una guida alla lettura e alla visione delle opere più significative e "terapeutiche". pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.232)

CASULA C. **La forza della vulnerabilità Utilizzare la resilienza per superare le avversità.** Un libro ricco di metafore, citazioni e poesie per chi desidera imparare a risvegliare in sé la forza per governare le sofferenze, guidato da esempi e pause di riflessione. Un testo anche per psicologi e psicoterapeuti che intendono confrontarsi con l'esperienza di una collega attraverso la lettura di casi clinici. pp. 180, 2011, 2023(3), €24,00; e-book €19,99 (cod. 239.224)

LONGONI U. **Istruzioni di sano egoismo.** Alcune risposte alle domande che vi ponete quando il vostro altruismo in ogni cosa della vita non viene ripagato. Tre mosse di self-help e di manutenzione dell'anima vi aiuteranno a dare ali all'autostima, rivalutare i difetti, cogliere le possibilità ed essere, con un po' di prezioso sano egoismo, non il ciliegio più bello del giardino, ma il migliore che potreste diventare. pp. 144, 2011, 2014(7), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.223)

CASON M. **Perché non ci capiamo? Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione.** Quante volte ci saremo chiesti: perché gli altri – il partner, i figli, gli amici, i colleghi di lavoro – non mi capiscono? E perché io non capisco gli altri? Questo testo, scritto in modo semplice e con un linguaggio diretto, prova a rispondere a queste domande spiegando ciò che ci sta dietro e "svelando" quali trucchi spesso si utilizzano nelle relazioni. pp. 144, 2011, 2018(2), €18,50; e-book €14,99 (cod. 239.220)

MALUCELLI M. **Non solo sesso. Sul lettino dell'analista alla ricerca della propria armonia.** Una guida per riappropriarci della nostra intimità, anche a letto. Il testo fornirà più di una chiave per aprire le porte all'equilibrio e al piacere del rapporto con l'altro. Scritto con la passione e il rispetto di chi nella pratica clinica ci mette oltre alla professionalità la mente e soprattutto il cuore, questo libro offre esempi ed esperienze o problemi con cui confrontarsi. pp. 144, 2011, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.217)

CASCIOLI A. **In viaggio con il pellegrino. Per camminare leggeri nella società pesante.** Un libro che è un racconto di vita, ma soprattutto un manuale di viaggio per procedere con saggezza e serenità (quindi con leggerezza) lungo un percorso reso difficile dalle tante difficoltà che si incontrano nel lavoro e nei rapporti affettivi e sociali. pp. 160, 2010, 2011(1), €23,00; e-book €17,99 (cod. 239.212)

WEILBACHER R. , BOSISIO C. **Smettere di fumare con l'ipnosi.** Con allegato online. Anche il fumatore più ostinato può liberarsi dalla schiavitù del fumo. Questo manuale vi aiuterà e vi accompagnerà passo dopo passo, proponendovi in allegato un audio che riproduce 2 sedute di rilassamento e ipnosi, finalizzate a far diventare chiunque – anche voi! – un "non fumatore". pp. 80, 2010, €18,50 (cod. 239.211)

ELKAIM M. **Come sopravvivere alla propria famiglia Capire le dinamiche dei propri legami familiari e ritrovare se stessi.** Da una delle principali figure europee della terapia familiare, un libro fondamentale per chi – figlio, madre, padre, coniuge o fratello che sia – voglia capire e rompere schemi che fanno del male. pp. 114, 2010, 2019(5), €18,00 (cod. 239.208)

CASCIOLI A. **Percorso magico. Trova te stesso e migliora la qualità della tua vita.** Le persone che si trovano a vivere in questa società post-industriale devono far fronte ogni giorno alla complessità e all'insicurezza nei rapporti affettivi, nel lavoro e nella vita in generale. Gli equilibri psicologici sono messi a dura prova e la qualità della vita tende a peggiorare. Il volume conduce il lettore in un percorso verso la ricerca di una qualità della vita più soddisfacente. pp. 128, 2008, 2010(1), €18,00 (cod. 239.185)

GALASSI F. , PRATESI TELESIO F. , CAVALIERI E. **C'era una volta il panico Conoscere l'ansia per superarla.** Il volume spiega cosa sono gli attacchi di panico e come si sviluppano, e permette di riconoscerli e affrontarli. Vengono fornite istruzioni pratiche per affrontare la sofferenza emotiva e scegliere tra le eventuali opportunità terapeutiche. pp. 128, 2008, 2023(8), €19,00; e-book €15,00 (cod. 239.178)

BENEDETTINI S. , ZANELLI D. **Vietato essere felici Quale possibilità d'equilibrio tra lavoro, coppia e famiglia per non sopravvivere soltanto.** , pp. 104, 2004, 2022(6), €16,00 (cod. 239.148)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

GASPERINI I. **Dare il meglio di sé Esercizi per riconoscere il proprio valore con la mindfulness (e non solo).** Questo libro, attraverso spunti di riflessione ed esercizi, vi stimolerà a trasformare i tratti della vostra personalità, migliorandola. Anziché mirare alla gioia di essere vincenti che dura un attimo, vi condurrà a espugnare l'abilità di mirare a dare il meglio di voi stessi in ogni cosa, una vera conquista che durerà per sempre. pp. 98, 2023, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.11)

VIOLA D. **30 giorni di mindfulness Esercizi per vivere con serenità e consapevolezza.** 30 giorni di mindfulness si propone come una vera e propria guida pratica per integrare la mindfulness nel proprio quotidiano. È un "diario", con oltre 90 esercizi tra meditazioni, pratiche yoga, mandala da colorare, per imparare ad aprirsi alla vita, alle emozioni e alle sensazioni così come sono, respiro dopo respiro, giorno dopo giorno. pp. 140, 2020, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.8)

MARZANO C. , MONTANO A. **Buonanotte Esercizi per gestire e superare l'insonnia.** Ti capita mai di trascorrere delle notti dormendo solo poche ore perché ti svegli e non riesci a riaddormentarti? O perché hai difficoltà di addormentamento nonostante la stanchezza e il desiderio di dormire? Questo libro, pieno di consigli utili ed esercizi pratici, ti fornirà quelle strategie indispensabili ad affrontare, gestire e superare l'insonnia. pp. 72, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.7)

D'ALIA D. , MONTANO A. **Mindful eating Esercizi per alimentarsi in modo saggio ed equilibrato.** La mindful eating ci insegna a prestare attenzione e a maturare consapevolezza nei confronti delle nostre abitudini alimentari, ma non solo. È anche un antidoto contro i tanti fattori che minano un'alimentazione regolare ed equilibrata, con conseguenze sia fisiche che psicologiche sulla salute. Attraverso gli esercizi di mindful eating presenti nel libro, possiamo finalmente riscoprire l'innata saggezza, patrimonio di ogni essere umano, di alimentarsi in modo sano. pp. 90, 2020, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.6)

BORZÌ R. , MONTANO A. **Ansia e attacchi di panico Esercizi per imparare ad affrontare il presente e gestire il futuro.** In questo quaderno, che affonda le sue radici nella terapia cognitivo-comportamentale, vengono presentati tanti esercizi pratici e consigli sullo stile di vita che permetteranno un maggior controllo della propria vita. Una guida semplice, in formato tascabile, per affrontare con consapevolezza e giuste tecniche lo stato ansioso e gli attacchi di panico. pp. 86, 2019, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.3)

TORO M. **7 giorni di Mindfulness. Esercizi per ritrovare se stessi in un mondo frenetico.** Per riscoprire noi stessi e ciò che conta davvero, per distaccarci da ciò che ci fa solo del male, per trovare un po' di pace e allentare preoccupazioni, rimpianti, urgenze… Con 7 giorni di mindfulness impareremo semplici pratiche di meditazione per ogni giorno

della settimana da ripetere ogni volta che vorremo prenderci un momento per noi. pp. 86, 2018, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.2)

Nella Collana: Self-help

MENCACCI C. , SCACCABAROZZI P. **Viaggio nella depressione. Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla.** La depressione ti annienta. Non è una patologia come tutte le altre. È una malattia della mente e dell'anima che, a cascata, innesca sentimenti di colpa, di inadeguatezza, di incapacità a reagire agli stimoli esterni. Ma superarla è possibile. La premessa però è che bisogna conoscerla e capirla per affrontarla al meglio. Questa pubblicazione contiene tutti gli strumenti necessari per comprendere una patologia così complessa e dalle innumerevoli sfaccettature. pp. 132, 2018, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1411.102)

SANGIOVANNI B. **Conversazioni sulla macrobiotica. Sapere millenario e insegnamento originale.** Le conversazioni sulla macrobiotica sono una modalità originale di proporre l'insegnamento della macrobiotica e dei suoi elementi fondanti. L'insieme di tutte le conversazioni prende la forma di una vera e propria collezione del sapere tradizionale della macrobiotica. Un piccolo volume da consultare ogni volta che se ne avverte il bisogno per il proprio benessere. pp. 282, 2018, €34,00; e-book €26,99 (cod. 1411.98)

SANGIOVANNI B. **Macrobiotica La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa.** Se vogliamo ritrovare la via della salute e della felicità dobbiamo partire dal cibo. Georges Ohsawa dimostra che la macrobiotica è la base dimenticata, per questo nuova, della pace, della salute e della felicità. Una via che deve essere ritrovata in tutta la sua freschezza e straordinario potenziale. pp. 194, 2012, 2022(4), €27,00; e-book €20,99 (cod. 1411.70)

LISS J. **Insieme, per vincere l'infelicità. Superare le crisi con la collaborazione reciproca e i gruppi di autoaiuto.** , pp. 176, 3a ed. 2001, 2016(3), €22,00 (cod. 1411.3)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

SCARINCI A. , RUGGIERO G. , CARLONI V. , RECANATINI L. **Procedure e strumenti di autoterapia umoristica L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere.** L'umorismo è un antidoto perfetto contro il "mal di vita": permette un ribaltamento di prospettiva. Imparare a fronteggiare le avversità con più leggerezza consente di apprezzare di più tutto ciò che di buono e bello spesso non riusciamo a percepire e osservare. Questo è un manuale di autoaiuto. Ma non solo: è uno strumento utilissimo per gli homework durante una psicoterapia tradizionale e anche per svolgere il lavoro terapeutico in setting individuali e di gruppo. pp. 166, 2022, €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.21)

GALASSI F. , INNOCENTI M. , SANTARELLI G. **Le emozioni senza voce Come gestire lo stress e la somatizzazione.** Hai un improvviso mal di testa che non ti passa con un antidolorifico? Hai un dolore fortissimo alle gambe che non ti permette di alzarti dal letto? Ti viene un prurito fastidiosissimo che non ti fa dormire? In questo manuale gli Autori ti guideranno in un percorso che ti sarà utile a capire le cause del tuo male e ti forniranno strumenti e consigli per interrompere i meccanismi che lo innescano, restituendoti la tua vita e la speranza di un futuro libero dalle somatizzazioni! pp. 148, 2022, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.19)

LEAHY R. **Non credere a tutto ciò che provi Un quaderno di lavoro per comprendere i tuoi schemi emotivi e sentirti libero dall'ansia e dalla depressione.** Un volume che ci insegna ad affrontare al meglio le nostre emozioni: per vivere una vita piena e significativa. Ci guida nell'esplorazione delle nostre convinzioni personali sulle emozioni. Aiuta a comprendere se queste sono utili o dannose. Propone strategie di coping alternative che possono essere più funzionali. Ogni capitolo comprende schede operative con esercizi di autovalutazione, di scrittura espressiva o domande guidate che possono favorire il processo di scoperta delle proprie emozioni. pp. 238, 2022, €26,00; e-book €22,00 (cod. 1414.18)

SANDOZ E. , DUFRENE T. **Stare bene con se stessi e con il proprio corpo Ritrovarsi con l'Acceptance and Commitment Therapy.** a cura di CAMPANINI E. Con allegato on-line. Quante volte vi è capitato di non essere soddisfatti del vostro aspetto fisico? E quanto denaro avete speso per cercare di migliorare qualcosa di voi che proprio non potevate sopportare? Se qualcosa del vostro aspetto fisico vi sta intralciando la vita, forse è arrivato il momento di iniziare a pensare al corpo in modo completamente nuovo. Basato sull'Acceptance and Commitment Therapy, questo libro vi aiuterà a confrontarvi in modo diverso con l'immagine che avete del vostro corpo. pp. 150, 2019, 2023(2), €19,00; e-book €16,00 (cod. 1414.13)

NEFF K. **La self-compassion Il potere dell'essere gentili con se stessi.** a cura di SIDDU PILIA G. E se fossimo gentili con noi stessi come lo siamo con i nostri migliori amici quando attraversano un momento difficile? E se usassimo con noi stessi le stesse parole di conforto che usiamo con loro quando si tormentano dai sensi di colpa per aver commesso uno sbaglio? Usando i risultati della ricerca empirica, il vissuto personale, esercizi pratici e un grande senso dell'umorismo, l'autrice spiega come uscire da emozioni distruttive per poter essere più felici e sani. pp. 228, 2019, €27,00; e-book €22,99 (cod. 1414.12)

PREZIOSI E. **Star bene insieme agli altri con la mindfulness. Per sviluppare relazioni e vincere timidezza, insicurezza e ansia sociale.** Con allegato on-line. Se le ansie, le emozioni e i pensieri vi isolano e limitano i vostri legami significativi, con questo manuale li potrete affrontare, passo dopo passo, con l'aiuto delle tecniche cognitivo-comportamentali e della rivoluzionaria scienza della consapevolezza, la mindfulness. pp. 180, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1414.9)

PREZIOSI E. **Corso di Meditazione di Mindfulness Conosco, conduco, calmo il mio pensare. Con 8 brani per la pratica da scaricare online.** Con allegato on-line. L'eccesso di pensiero è uno dei mali più insidiosi dell'umanità contemporanea e il nemico principale del benessere psicofisico e delle relazioni. Questo corso con audioguida in 8 settimane vi permetterà di fare ordine tra i vostri pensieri, di renderli limpidi, di risvegliare i sensi e di allenare l'attenzione per cominciare a esprimere al meglio il vostro potenziale cerebrale ed esistenziale. pp. 184, 2a ed. nuova edizione 2016, 2022(4), €22,00; e-book €18,99 (cod. 1414.8)

DAHL J. , LUNDGREN T. **Ritrovare la forza Superare dolore e sofferenze con l'aiuto dell'ACT.** Un libro che ci aiuta a liberarci dal "dolore sporco", vale a dire la sofferenza psicologica e tutto ciò che la nostra Mente ci dice in merito al dolore pulito come evento biologico. pp. 208, 2014, 2023(4), €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.7)

HAYES S. , SMITH S. **Smetti di soffrire, inizia a vivere Impara a superare il dolore emotivo, a liberarti dai pensieri negativi e vivi una vita che vale la pena di vivere.** Stai lottando con l'ansia e il panico? Cerchi di vincere la depressione? Sei avvelenato dalla rabbia e dallo stress? Questo non è il solito libro di autoaiuto, ma un approccio esistenziale rivoluzionario che ti insegnerà a vivere una vita piena, ricca e più soddisfacente. SelfHelp Workbook è una nuova collana per il largo pubblico, fatta di libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un vero quaderno di esercizi. pp. 274, 2010, 2022(11), €35,00 (cod. 1414.1)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

COSMAI M. **Silenzio e rumore. Amici e nemici del pensiero.** Non un saggio celebrativo della quiete, ma un ragionare colto sui significati profondi delle realtà "sonore" che ci invadono ogni giorno. Il rumore e il silenzio rivestono significati (non solo tecnici) accentuati dall'incalzare della cosiddetta modernità e questi fenomeni sono qui messi a fuoco in un dialogo fascinoso con la psicologia del profondo, la letteratura, la filosofia, la cinematografia, la sociologia, la musicologia, il diritto… pp. 160, 2014, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1420.1.166)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

GOLDSMITH M. , REITER M. **La vita conquistata Come abbandonare i rimpianti e realizzare se stessi.** Da un executive coach di fama mondiale e autore di premiati bestseller, un libro per scoprire come realizzarsi e vivere senza rimpianti. Ricco di aneddoti illuminanti, tratti dalla leggendaria carriera dell'autore come coach di alcuni dei più grandi leader del mondo e da riflessioni sulla propria vita, La vita conquistata è una tabella di marcia per le persone ambiziose alla ricerca di una vita più soddisfacente e di uno scopo esistenziale più

profondo. pp. 208, 2022, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1796.395)

GALLO R. , GANDOLFO J. , BONOMI S. **La felicità è una scienza e si può apprendere Strategie positive per allenare e promuovere il benessere al lavoro e nella vita.** La felicità è una scienza e si può apprendere è un libro interattivo, da "leggere con la matita in mano". È una "palestra mentale" per costruire e consolidare una nuova visione della propria felicità consolidata su basi scientifiche. Le tecniche e le strategie suggerite, pur derivando da solidi approcci scientifici, sono accessibili e immediate, il che non elimina l'impegno dell'allenamento per impadronirsene e applicarle nel quotidiano. pp. 144, 2022, €20,00; e-book €16,99 (cod. 1796.392)

BORTOLUCCI R. **Imparare la felicità Abbiamo molte risorse per riuscire a rispondere alle difficoltà della vita e del lavoro.** Chi non vorrebbe essere felice o più felice? Ma come fare perché la nostra mente elabori pensieri maggiormente positivi e si impegni a raggiungere la felicità? Questo libro, attraverso lo studio dei meccanismi del nostro cervello, le tecniche della Psicologia Positiva, di memorizzazione, di apprendimento degli adulti, di mindfulness e le tecniche di fusione dei pensieri, ci aiuta a identificare gli autostacoli e ad acquisire un metodo per allenare il cervello a reagire con positività e ottimismo. pp. 138, 2016, 2021(1), €19,00; e-book €16,15 (cod. 1796.324)

CEREDI G. **Felicità controcorrente. Come perseguire la felicità senza dipendere da soldi e successo.** Un libro che invita ad abbandonare il conformismo (che soffoca troppe esistenze), i modelli "perfetti" (che svalutano le diversità), i confronti (che ci fanno stare male) e a ricercare la "nostra" felicità controcorrente. Perché è questa ricerca, e non solo il raggiungimento della felicità, a rendere la vita di ognuno straordinaria. pp. 112, 2011, 2012(1), €15,00; e-book €11,99 (cod. 1796.239)

Nella Collana: Varie

BURRONE A. (cur.) **Papaveri e fiordalisi. La scuola della vita.** "A leggere queste lettere, inviate ad Ada nel corso degli anni da persone che dopo essersi ammalate, nel corpo e quindi nell'anima, sono tornate a vivere una vita piena, anzi "migliore" – come assicurano – più consapevole di prima, non possiamo che cercare anche noi, sani o malati che al momento si sia, di imparare da questa bella e profonda lezione di vita" (Angela Terzani Staude). pp. 144, 2013, €23,00; e-book €17,99 (cod. 2000.1377)

BURRONE A. **La danza della vita. Le esperienze più straordinarie della mia esistenza.** Spesso vivere con gioia è una sorta di miracolo che si avvera, tanto più se si confida nella possibilità di incontrare il bene e di evocarlo con la forza dell'anima e del cuore, in una dimensione profondamente umana che accomuna spiritualità e laicità… Piccoli o grandi che siano, i miracoli della speranza ci servono e abbiamo il diritto di cercarli e chiederli a noi stessi e alla vita. pp. 80, 2008, 2014(3), €15,00 (cod. 2000.1219)

PENSOTTI A. , MARZO F. **Energia vitale. Dalle molecole alle organizzazioni: viaggio tra le radici comuni della vita.** Energia vitale: i biologi la cercano nelle cellule e nell'infinitamente piccolo, i medici nella capacità di reagire alle malattie, i leader nella motivazione, nello spirito di squadra, nella sfida. Questo libro vuole offrire al lettore la possibilità di formarsi un'idea attraverso esperienze reali, tratte da varie discipline, per cercare comuni denominatori, possibili link interpretativi tra mondi apparentemente lontanissimi. pp. 118, 2015, €16,00; e-book €12,99 (cod. 2001.121)

Depressione, ansia, fobie, disagi psicologici

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

TORO M. **Quattro ferite, quattro risorse per il benessere Una guida per comprendere le nostre fragilità e trasformarle in punti di forza, per amarsi ed essere amati.** Con questo libro, impareremo a comprendere e accogliere le nostre fragilità e le nostre ferite… E dalle ferite ripartiremo finalmente verso nuove strade! Ci accorgeremo e osserveremo con gentilezza e gratitudine quello che gli altri ci offrono e quello che, quando ci imbattiamo nelle relazioni tossiche, ci tolgono, per poter prendere e mantenere le decisioni più giuste per noi. Per una vita più piena e più consapevole! pp. 144, 2022, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.348)

SATIR V. **Scopri le tue tante facce Imparare ad ascoltarsi meglio per amarsi ed essere amati.** a cura di VITTORI M. , ACCETTURA R. Da una delle figure più importanti nella storia della terapia sistemica un libro che ci prende per mano e ci conduce al centro di noi stessi: apprezzeremo la nostra Forza, la nostra Intelligenza, il nostro Amore; ma ci imbatteremo anche nella nostra Rabbia, nella nostra Stupidità, nella Manipolazione. Un testo fresco e gioioso e al contempo profondo e scientifico. pp. 94, 2022, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.347)

PINGITORE M. , MIRABELLI A. (cur.) **Voglio separarmi da te, non da nostro figlio Guida pratica per genitori.** La separazione è un evento non prevedibile, che genera, il più delle volte, sofferenza e disagio. Molte sono le dinamiche da affrontare e altrettanti i cambiamenti. In questo lavoro, gli Autori stilano una guida pratica rivolta soprattutto ai genitori separati o che intendono separarsi. pp. 138, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.343)

BARTOLETTI A. **Panico, ansia & paura Guida strategica per aspiranti coraggiosi.** L'antica e sana emozione della paura dovrebbe solo proteggerci dai pericoli. In realtà, la tendenza a perdere il controllo delle proprie paure è una costante nel genere umano, non ne è l'eccezione. È sempre stato così, in ogni epoca e regione. In questa guida strategica il lettore verrà condotto a riconoscere le diverse facce della paura, dell'ansia e del panico, e al contempo a identificare le vere cause del loro persistere. pp. 136, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.341)

AQUILAR F. **Mai più lacrime di coccodrillo Saper scegliere senza pentirsene. Un libro di psicologia che si legge come un romanzo con la verve di una commedia.** Come rimediare agli errori del passato? Come imparare a perdonarsi? Come riuscire a prendere decisioni e fare scelte con serenità? Questo libro non offre illusorie bacchette magiche, ma attraverso la psicoterapia cognitiva vi aiuta a riscoprirvi. Concretamente, senza fronzoli, per ricevere idee e suggerimenti e riuscire a prendere le decisioni migliori in questa fase della vostra vita. pp. 136, 2020, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.337)

BARTOLETTI A. **Pensieri brutti e cattivi Ossessioni tabù: come liberarsene.** La nostra mente a volte può diventare perfida, può ossessionarci con pensieri e immagini di azioni che mai vorremmo compiere o anche solo pensare. La paura di compiere gesti involontari, irrazionali, azioni criminali o di avere pensieri impuri, immorali e inopportuni può essere considerata una vera epidemia moderna. In queste pagine l'autore ci conduce negli oscuri meandri delle ossessioni mentali cercando di rispondere a una semplice domanda: «Se ne può uscire… senza necessariamente passare per le patrie galere o essere internati?». pp. 130, 2019, 2023(2), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.334)

PIERMARTINI B. **Il linguaggio delle emozioni Che cosa sono, che cosa cercano di dirci e come imparare a governarle.** Il linguaggio delle emozioni si rivolge a tutti coloro che si interrogano sul mondo emotivo e presenta le moderne teorie neuroscientifiche sulle emozioni e sulla plasticità del cervello con un linguaggio che ne favorisce un'immediata comprensione. Esercizi pratici ed esemplificazioni cliniche, (frutto di anni di insegnamento e di pratica psicoterapeutica dell'Autrice) stimoleranno il confronto con le proprie emozioni. pp. 108, 2018, 2023(3), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.326)

SAITA L. **Esci dal tunnel. Dal lutto a una malattia, da un fallimento a una separazione: come affrontare e superare un trauma.** A ognuno di noi può succedere di subire un vero e proprio trauma che stravolge la vita. Come uscire allora dal tunnel? Cosa fare quando, al risveglio, la nostra esistenza esteriore o interiore è stata

completamente distrutta? Questo libro vi fornirà in cinque passi utili strategie da seguire per poter rinascere dopo un terremoto, interiore o reale che sia, e per potervi riprendere e riaprirvi alla vita. pp. 118, 2017, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.314)

MEAZZINI P. **Vivere con il sole in tasca. Cos'è la psicologia positiva e cosa può fare per noi.** La psicologia positiva è con tutta probabilità quella che nel campo scientifico è esplosa nel modo più fiammeggiante, diffondendosi rapidamente in tutti i paesi. Ad essa però ha fatto da contraltare una divulgazione di basso livello. Questa guida non promette tesori di saggezza a palate, ma informazioni serie per condurre una vita più soddisfacente. Sicuramente imparerete degli strumenti atti a rendere la vostra esistenza un percorso più soddisfacente. pp. 236, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.313)

PACIFICO M. , FIUME G. **Una bussola per l'ansia 65 quesiti e 65 risposte per capirla, sconfiggerla e vivere meglio.** Impariamo a prendere per mano le nostre paure. Impariamo a conoscere le varie aree di noi, il loro dialogo interno. Impariamo ad ascoltare noi stessi, a ritrovare la confidenza con il nostro corpo, ad esprimere le nostre emozioni. Con questa bussola troverete le informazioni fondamentali e gli strumenti indispensabili per liberarvi dalle catene dell'ansia e tornare a vivere una vita libera e gratificante. pp. 126, 2017, 2023(1), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.309)

ARINGOLO K. , ALBRIZIO M. **Le fiabe per... giocare con le emozioni E imparare a gestirle. Un aiuto per grandi e piccini.** I bambini sono ricchi di emozioni. A volte riescono ad accoglierle, gestirle, riconoscerle e comprenderle. Altre volte fanno fatica. In ogni caso, è nostro dovere aiutarli e promuovere la loro competenza emotiva. Questo libro ci insegna a giocare con i bambini e con i loro diversi vissuti emotivi attraverso le fiabe. Ci sono le fiabe per la gioia, la paura, la collera e la tristezza… pp. 128, 2016, 2023(6), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.301)

LEONARDI P. **Depresse non si nasce si diventa. 12 tappe per trasformare la depressione in risorsa e ritrovare l'autostima.** Perché è indispensabile trasformare la depressione in una risorsa fondamentale per tutte e per tutti, ossia nell'Autostima? Come ritrovare la forza perduta e raggiungere gli obiettivi desiderati? Le depressioni, come altri disagi o malattie, non si combattono, non si sconfiggono con modalità guerresche, ma si trasformano: in nuove risorse e talenti da scoprire. Trasformando il disagio nell'agio di una vita che valga, di realizzazione, di desideri da soddisfare. pp. 168, 2016, €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.300)

SAITA L. **La sindrome del brutto anatroccolo Perché ci si sente brutti e come recuperare l'autostima.** Per quale motivo alcune persone si vedono belle e vincenti, mentre altre si percepiscono come se fossero brutte e poco attraenti? Perché c'è chi finisce nella spirale degli interventi estetici pur di vedersi e sentirsi più desiderabile? Con questo libro scoprirete quali sono i meccanismi che portano la mente a imparare a percepire il proprio corpo in un certo modo e comprenderete le ragioni che si nascondono dietro l'opinione spesso distorta che si ha di sé. pp. 96, 2015, 2022(2), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.275)

MORGANTI M. **Gestire la rabbia Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente.** L'autrice illustra con parole semplici e con le storie dei suoi pazienti perché alcuni si fanno travolgere dalla rabbia, quali ferite antiche la nutrono, cosa accade nella coppia, nel rapporto con i figli e con il proprio corpo. Nel testo troverete indicazioni e suggerimenti perché questa potente energia psichica trasformata vi dia la forza per vivere pienamente i vostri sogni e desideri. pp. 146, 2014, 2021(5), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.269)

CASCIOLI A. **Omaggio alla fragilità. Per scoprire nella fragilità la nostra vera forza e vivere pienamente la vita.** Di fronte alle tante difficoltà (affettive, di lavoro ed economiche) la paura sta prendendo il posto della speranza, del desiderio e della fiducia nel domani. Partendo dalla consapevolezza delle nostre motivazioni più profonde potremo dare spazio a valori forti come la solidarietà, la generosità e l'amore, per cui vale la pena di vivere. pp. 160, 2014, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.260)

CUGINI M. **Single con gioia. Ovvero l'arte di star bene con se stessi.** In una società in cui le persone sole sono sempre più numerose e, non di rado, infelici, star bene da soli è un'arte da imparare. Questo libro vuole invitare il lettore a "guardarsi dentro", per imparare una nuova accettazione e valorizzazione di sé. pp. 176, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.258)

GHEZZANI N. **Ricordati di rinascere Come superare i momenti di crisi e trasformarli in svolte della vita.** I temi dell'ansia e della derealizzazione, della crisi giovanile e della graduale maturazione del destino personale sono tratteggiati nel volume con competenza psicologica e raffinata eleganza letteraria. Un libro per tutti: psicologi e psicoterapeuti, appassionati di psicologia e lettori comuni, interessati alle patologie che vi sono descritte e al percorso maturativo personale. pp. 160, 2014, 2018(2), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.256)

CONTI I. **Panico! Come smettere di temerlo e riuscire a superarlo.** Cos'è davvero il panico? Quali situazioni possono provocarlo? Cosa può comportare un attacco non curato? Può essere risolto con una psicoterapia, in tempi brevi, oppure ci si deve rassegnare a conviverci? Questo manualetto fa luce sia sulle cause sia sulle possibili cure e soluzioni. Una lettura rivolta non solo a chi soffre di attacchi di panico ma anche a familiari, medici, educatori e a chiunque voglia saperne di più. pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.251)

CUGINI M. **Insicurezza. Un disagio diffuso da riconoscere e superare.** L'insicurezza è uno dei disagi psicologici più diffusi: tocca, infatti, persone di ogni età, genere ed estrazione sociale. Questo manualetto fa luce sia sulle cause sia sugli effetti. Aiuterà chiunque a vincere la mancanza cronica di fiducia in se stessi e a godersi la vita nella sua pienezza. pp. 114, 2013, 2018(1), €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.250)

SAITA L. **Liberarsi dai sensi di colpa Come smascherare i "venditori" dei sensi di colpa e ritrovare serenità.** Usando la terminologia del mondo economico, questo libro esamina i sensi di colpa in chiave ironica. Spiega quindi che cosa siano i sensi di colpa, come e da chi siano fabbricati, come liberarsene o meglio ancora come evitare di acquistarli! pp. 160, 2013, 2021(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.248)

SAKS E. **Un castello di sabbia Storie della mia vita e della mia schizofrenia.** In una nuova edizione, una biografia toccante, che è stata in vetta alle classifiche di vendita negli Stati Uniti. La storia di una malattia mentale raccontata da una paziente d'eccellenza. Pagine cariche di dolore ma anche di coraggio e di speranza. "È il racconto più lucido e positivo sulla schizofrenia che abbia mai letto", ne ha detto Oliver Sacks, autore de L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello. pp. 272, 2a ed. 2016, €25,00; e-book €19,99 (cod. 239.243)

COSTANTINI R. , BARTOLINI P. **Uscire dalla paura e riaprirsi alla vita. Strategie per il cambiamento e l'auto-aiuto.** Una guida utile per tutti: fornisce suggerimenti e strategie di self-help per prendere consapevolezza di noi e del mondo circostante. Ci insegna ad affrontare le paure e a recuperare la capacità di vivere il presente senza proiettare su di esso le ombre del passato e le aspettative ansiose per il futuro. pp. 144, 2012, €19,50; e-book €14,99 (cod. 239.240)

CONTI I. **Autoinganni. Per non essere più vittime dei tranelli che ci costruiamo da soli.** Un manuale di psicologia individuale che descrive i disagi che possono derivare da inganni e autoinganni, analizza i più pericolosi e i più frequenti e ne svela le possibili origini. Un libro di auto-difesa personale contro il nostro peggior nemico: noi stessi. pp. 176, 2012, 2012(1), €21,00; e-book €15,99 (cod. 239.234)

GALASSI F. **Pillole di carta e celluloide. Libri e film per curare la propria mente.** Un film o un libro possono davvero aiutare a crescere, a riflettere sui nostri disagi e, quindi, a superarli. Questo volume vuole essere una guida alla lettura e alla visione delle opere più significative e "terapeutiche". pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.232)

ARINGOLO K. , CORELLI L. , MONALDO I. **Le fiabe per... affrontare ansie e paure Un aiuto per grandi e piccini.** 13 fiabe per piccoli e meno piccoli, per avere a portata di mano gli strumenti fondamentali per aiutarli a crescere. Un libro fondamentale per genitori, insegnanti, psicopedagogisti, psicologi e per tutti coloro che sono interessati ad approfondire l'emozione della paura. pp. 114, 2011, 2022(9), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.218)

CASTIELLO D'ANTONIO A. **La paura di volare.** La paura di volare (che i recenti episodi di terrorismo suicida hanno ulteriormente accentuato) è una tra le "nuove" paure più diffuse. Se anche voi avete paura di volare, con questo volume non solo potrete prendere coscienza del vostro problema, ma potrete trovare indicazioni concrete per realizzare un percorso di cura che vi consentirà di superare (o almeno contenere) il disagio. pp. 160, 2011, €18,50; e-book €14,99 (cod. 239.216)

CASCIOLI A. **In viaggio con il pellegrino. Per camminare leggeri nella società pesante.** Un libro che è un racconto di vita, ma soprattutto un manuale di viaggio per procedere con saggezza e serenità (quindi con leggerezza) lungo un percorso reso difficile dalle tante difficoltà che si incontrano nel lavoro e nei rapporti affettivi e sociali. pp. 160, 2010, 2011(1), €23,00; e-book €17,99 (cod. 239.212)

WEILBACHER R. , BOSISIO C. **Smettere di fumare con l'ipnosi.** Con allegato online. Anche il fumatore più ostinato può liberarsi dalla schiavitù del fumo. Questo manuale vi aiuterà e vi accompagnerà passo dopo passo, proponendovi in allegato un audio che riproduce 2 sedute di rilassamento e ipnosi, finalizzate a far diventare chiunque – anche voi! – un "non fumatore". pp. 80, 2010, €18,50 (cod. 239.211)

ELKAIM M. **Come sopravvivere alla propria famiglia Capire le dinamiche dei propri legami familiari e ritrovare se stessi.** Da una delle principali figure europee della terapia familiare, un libro fondamentale per chi – figlio, madre, padre, coniuge o fratello che sia – voglia capire e rompere schemi che fanno del male. pp. 114, 2010, 2019(5), €18,00 (cod. 239.208)

GHEZZANI N. **A viso aperto Capire e gestire timidezza fobia sociale e introversione.** In questo libro, l'Autore, psicoterapeuta e scrittore, dà della timidezza e della fobia sociale la descrizione più viva e profonda che ne sia stata data negli ultimi anni, e mostra in che modo essa possa essere capita, gestita e, dove sia il caso, superata. pp. 128, 2009, 2023(5), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.199)

CASCIOLI A. **Percorso magico. Trova te stesso e migliora la qualità della tua vita.** Le persone che si trovano a vivere in questa società post-industriale devono far fronte ogni giorno alla complessità e all'insicurezza nei rapporti affettivi, nel lavoro e nella vita in generale. Gli equilibri psicologici sono messi a dura prova e la qualità della vita tende a peggiorare. Il volume conduce il lettore in un percorso verso la ricerca di una qualità della vita più soddisfacente. pp. 128, 2008, 2010(1), €18,00 (cod. 239.185)

GALASSI F. , PRATESI TELESIO F. , CAVALIERI E. **C'era una volta il panico Conoscere l'ansia per superarla.** Il volume spiega cosa sono gli attacchi di panico e come si sviluppano, e permette di riconoscerli e affrontarli. Vengono fornite istruzioni pratiche per affrontare la sofferenza emotiva e scegliere tra le eventuali opportunità terapeutiche. pp. 128, 2008, 2023(8), €19,00; e-book €15,00 (cod. 239.178)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

BORZÌ R. , MONTANO A. **Ansia e attacchi di panico Esercizi per imparare ad affrontare il presente e gestire il futuro.** In questo quaderno, che affonda le sue radici nella terapia cognitivo-comportamentale, vengono presentati tanti esercizi pratici e consigli sullo stile di vita che permetteranno un maggior controllo della propria vita. Una guida semplice, in formato tascabile, per affrontare con consapevolezza e giuste tecniche lo stato ansioso e gli attacchi di panico. pp. 86, 2019, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.3)

Nella Collana: Psicoterapie

GHEZZANI N. **La specie malata Depressione, angoscia e senso della vita. Psicoterapia del terzo millennio.** Il libro affronta il tema di una specie, la specie homo, malata del suo stesso protagonismo planetario, in bilico fra generosità ed egoismo, fra speranza e disperazione. Possiamo guarire individualmente, dice l'Autore, ma perché non farlo con preveggenza e compassione, contribuendo alla salvezza del pianeta? Un libro per psicologi e psicoterapeuti, ma anche per appassionati di psicologia e lettori comuni interessati sia alle patologie che vi sono descritte, sia al percorso di maturazione personale e sociale. pp. 164, 2020, €22,00; e-book €16,99 (cod. 1250.310)

ZACCAGNINO M. **Dalla depressione postpartum all'attaccamento sicuro Linee guida per il trattamento con EMDR.** Una guida completa e aggiornata su ciò che ad oggi si conosce della depressione postnatale, sui molteplici fattori che concorrono all'insorgenza di tale patologia e sui significati profondi che si celano dietro la sua manifestazione clinica. Il testo si rivolge a psicologi e psicoterapeuti che desiderano lavorare, in maniera mirata ed efficace, sulle donne affette da tale disturbo, così da poterle sostenere in un momento prezioso e, allo stesso tempo, delicato della loro vita. pp. 124, 2019, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1250.295)

GHEZZANI N. **La vita è un sogno Derealizzazione, depersonalizzazione e attacchi di panico.** Nonostante sia ancora in parte misconosciuto, il disturbo da depersonalizzazione e derealizzazione si avvia a essere uno dei più diffusi del mondo contemporaneo, afflitto da ansia nei rapporti umani, abuso di droghe e psicofarmaci e da vite sempre più isolate e virtuali. Scritto da un ex derealizzato, guarito con la psicoterapia e divenuto egli stesso psicoterapeuta, il libro è un'occasione preziosa per identificare il disturbo e delineare un efficace percorso terapeutico. pp. 148, 2018, €20,00; e-book €15,99 (cod. 1250.284)

ZACCHETTI E. , CASTELNUOVO G. (cur.) **Psicologia clinica della depressione Esperienze cliniche tra medicina e psicologia.** Il tema della depressione in una prospettiva che coniuga l'esperienza clinica e di ricerca di medici e psicologi impegnati in vari ambiti di intervento clinico-psicologico e medico. Il testo offre spunti di riflessione e pratica clinica a psicologi, psicoterapeuti, medici di famiglia e specialisti di diverse aree (psichiatria, neurologia, endocrinologia, cardiologia, geriatria, ostetricia e ginecologia, oncologia, medicina interna, ecc.), ma anche a operatori sanitari che si trovano a lavorare con pazienti che sperimentano singoli sintomi o più strutturati quadri depressivi. pp. 256, 2010, 2018(2), €34,00 (cod. 1250.156)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

AQUILAR F. (cur.) **Parlare per capirsi. Strumenti di psicoterapia cognitiva per una comunicazione funzionale.** Il volume intende esplorare numerosi aspetti della comunicazione interpersonale e sociale non solo nelle diverse organizzazioni di pensiero, ma anche nei disturbi psicopatologici più diffusi. In particolare descrive gli strumenti concettuali e operativi che la psicoterapia cognitiva ha costruito e che potrebbero risultare utili in questo percorso. pp. 240, 2013, €29,00; e-book €22,99 (cod. 1305.188)

Nella Collana: SEMI. Per coltivare le conoscenze

SALZARULO P. **Messaggi dal sonno. Parole e patologie rivelate dal sonno.** Un affascinante viaggio nella nostra mente alla luce delle nuove scoperte scientifiche sul sonno. Cosa accade davvero mentre dormiamo? Cosa ci racconta il sonno del nostro cervello e del nostro organismo? Quali patologie possono influenzare il sonno? E quali segnalano proprio nel sonno la loro presenza? pp. 110, 2019, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1400.8)

GAZZALEY A. , ROSEN L. **Distracted mind Cervelli antichi in un mondo ipertecnologizzato.** "Una lettura appassionante che spiega come il nostro cervello lavori per perseguire i propri obiettivi e come, per raggiungerli, debba combattere interferenze interne ed esterne, incluse quelle indotte dalle nuove tecnologie… Un testo estremamente interessante, assolutamente raccomandato a tutti gli appassionati di neuroscienze e psicologia e a tutti coloro che sono interessati all'impatto della tecnologia sulla società" (Barbara J Sahakian, docente di Neuropsicologia Clinica all'Università di Cambridge). pp. 308, 2018, 2024(2), €32,00; e-book €27,00 (cod. 1400.7)

ZIMBARDO P. , COULOMBE N. **Maschi in difficoltà. Perché il digitale crea sempre più problemi alla nuova generazione e come aiutarla.** a cura di CIANCIABELLA S. Di fronte all'incalzare della tecnologia e dei fatturati a nove zeri del mondo virtuale, dei videogame, del sesso virtuale, come possono le istituzioni aiutare i giovani a non cadere preda di certe trappole destinate a bloccare e a ostacolare il normale sviluppo emotivo, personale e sociale dell'individuo? Un testo pieno di racconti e aneddoti, ma anche di suggerimenti concreti. pp. 314, 2017, €32,00; e-book €24,99 (cod. 1400.2)

Nella Collana: Self-help

BAGGIO F. , FACCI S. **Il diario di Viola. Storia della psicoterapia di una adolescente.** Un'interessante lettura per chiunque voglia immergersi in una storia vera, di carne e ossa, di lacrime e sorrisi, di cadute e ripartenze… di vita. Fondamentale per genitori, insegnanti ed educatori, perché narra un'adolescenza e offre alcuni spunti sulla delicata complessità del crescere e dell'educare. Un testo di riferimento per gli psicoterapeuti, in quanto offre uno scorcio autentico dei vissuti di un paziente e permette di entrare nel ragionamento clinico che guida un terapeuta nelle scelte di obiettivi di lavoro e strategie di intervento. pp. 212, 2018, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.104)

MENCACCI C. , SCACCABAROZZI P. **Viaggio nella depressione. Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla.** La depressione ti annienta. Non è una patologia come tutte le altre. È una malattia della mente e dell'anima che, a cascata, innesca sentimenti di colpa, di inadeguatezza, di incapacità a reagire agli stimoli esterni. Ma superarla è possibile. La premessa però è che bisogna conoscerla e capirla per affrontarla al meglio. Questa pubblicazione contiene tutti gli strumenti necessari per comprendere una patologia così complessa e dalle innumerevoli sfaccettature. pp. 132, 2018, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1411.102)

BOUM R. **La Sindrome di Munchausen per procura. Malerba: storia di una infanzia lacerata.** Una storia profonda, che si legge come un romanzo anche se un romanzo – purtroppo – non è. Un libro che è già diventato bestseller in Europa. Un'esperienza vera, raccontata da chi l'ha sofferta, con la speranza che la sua lettura possa aiutare a riconoscere in tempo questa forma di violenza intrafamiliare e a salvare sempre più bambini. pp. 224, 2014, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.79)

PACIFICO M. , FIUME G. , LUDICELLO M. **Conoscere la depressione bipolare. 80 domande e risposte.** Che cos'è la depressione bipolare? Quali sono i suoi sintomi? Cosa si può fare per curarla? E, soprattutto, si può curare? Impostato per domande e risposte, scritto in un linguaggio semplice e chiaro, questa guida offre a chi soffre e ai loro familiari informazioni per capire questo disturbo. Basandosi sulle più aggiornate metodologie di intervento terapeutico, propone una serie di consigli per affrontarlo. pp. 112, 2014, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.77)

BULLERI L. , DE MARCO A. **Le madri interrotte Affrontare e trasformare il dolore di un lutto pre e perinatale.** Il trauma specifico delle maternità interrotte, dei nodi che lo compongono e dei modi per "trasformare il veleno in medicina". Una lettura piena di vita, piena d'amore. pp. 194, 2013, 2014(1), €26,50; e-book €19,99 (cod. 1411.75)

D'AMBROSIO M. **Scacco alla balbuzie in sette mosse Manuale di autoterapia e homework.** Un vero e proprio libro di autoterapia, ricchissimo di homework ed esercizi per aiutare quanti soffrono del disturbo della balbuzie ad aumentare la propria libertà nel parlare. Il testo è anche strumento di lavoro fondamentale per medici, psicologi, logopedisti e per tutti gli altri professionisti della sanità che hanno a che fare con la balbuzie. pp. 194, 2012, 2022(9), €27,00; e-book €22,99 (cod. 1411.71)

D'AMICO R. , CIPULLI M. , GIANCRISTOFARO L. **Vivere con l'epilessia Aspetti clinici, psicologici e culturali.** Questo libro nasce dall'esigenza di ampliare e rinnovare la conoscenza dell'epilessia, una malattia ancora circondata da antiche credenze e stereotipi negativi. Un testo di riferimento, fondamentale sia per chi vive con il malato sia per quanti – medici, operatori, psicologi – si trovano a dover combattere al suo fianco. pp. 240, 2010, 2023(3), €31,00; e-book €25,99 (cod. 1411.59)

REALE E. **Prima della depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne.** Il volume si pone come uno strumento di prevenzione – arricchito da schede di approfondimento, questionari di autovalutazione, casi tratti dall'esperienza clinica e testimonianze dirette – per fronteggiare i rischi della depressione femminile, causa principale di infermità per le donne comprese tra i 15 e i 44 anni. pp. 256, 2007, 2010(3), €24,50 (cod. 1411.51)

LISS J. **Insieme, per vincere l'infelicità. Superare le crisi con la collaborazione reciproca e i gruppi di autoaiuto.** , pp. 176, 3a ed. 2001, 2016(3), €22,00 (cod. 1411.3)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

BRAATEN E. **Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse Come risvegliare la motivazione di vostro figlio.** Questo volume vi aiuterà a comprendere la molteplicità di fattori biologici, psicologici e sociali che influenzano la motivazione e a conoscere meglio i punti di forza, le debolezze e i tratti di personalità di vostro figlio. Leggendo il libro acquisirete gli strumenti necessari per affrontare i problemi motivazionali oggi così diffusi, e svilupperete una strategia per accrescere la fiducia e l'impegno di vostro figlio nella vita. pp. 234, 2024, €29,00; e-book €24,99 (cod. 1414.29)

ONG C. , TWOHIG M. **Il perfezionista ansioso Imparare con l'ACT ad accettare che si può sbagliare.** Se ti consideri un perfezionista, potresti non vedere il tuo perfezionismo come un problema. Anzi, forse lo consideri una risorsa. Ed effettivamente per molti versi lo è! Tuttavia, sforzarsi di raggiungere standard irrealistici, basare la propria autostima sul rispetto di tali standard e impegnarsi in una persistente autocritica può anche portare ad ansia, stress, preoccupazione, esaurimento e infelicità. Come distinguere il perfezionismo "utile" da quello "dannoso" e smettere di imporre a se stessi e agli altri standard irrealisticamente elevati? pp. 138, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.28)

MANCINI F. , SPERA P. , TURRI A. **Io non (me ne) lavo le mani! Vivere con una persona con il Disturbo Ossessivo Compulsivo.** "Io non (me ne) lavo la mani!" è un gioco di parole che esprime perfettamente il dilemma dei familiari delle persone che soffrono di Disturbo Ossessivo Compulsivo. Il libro accompagna il lettore a capire che può aiutare il proprio caro (quindi non lavarsene le mani), senza cedere ai ricatti del DOC (lavarsi le mani), ma scegliendo una nuova modalità che renderà migliori i rapporti familiari e darà un importante contributo alla lotta contro il disturbo. pp. 126, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.25)

MAMMONE I. , VECCHIONE F. , CAPO R. , RULLO D. **Oltre gli attacchi di panico Una bussola per uscire dal labirinto della paura.** Con allegato on-line. Un po' racconto, un po' saggio e un po' manuale d'istruzioni… Oltre gli attacchi di panico parla a tutti coloro che, per un motivo o l'altro, durante la propria vita si smarriscono nel labirinto dell'ansia e del panico. pp. 204, 2023, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1414.24)

VAN DIJK S. **Adolescenti con comportamenti autolesionistici Un quaderno di pratiche DBT per imparare a gestire le emozioni.** Molte persone mettono in atto comportamenti autolesionisti e per molte ragioni: spesso si tratta del tentativo di evitare un dolore emotivo, oppure di avere maggiore controllo sugli eventi della propria vita, o semplicemente di provare qualcosa di diverso dalla sensazione di intorpidimento della quotidianità. Fortunatamente esistono modalità più sane e sicure per trovare sollievo emotivo. Questa guida pratica può aiutare a trovarle e a metterle in atto. pp. 146, 2022, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.22)

SCARINCI A. , RUGGIERO G. , CARLONI V. , RECANATINI L. **Procedure e strumenti di autoterapia umoristica L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere.** L'umorismo è un antidoto perfetto contro il "mal di vita": permette un ribaltamento di prospettiva. Imparare a fronteggiare le avversità con più leggerezza consente di apprezzare di più tutto ciò che di buono e bello spesso non riusciamo a percepire e osservare. Questo è un manuale di autoaiuto. Ma non solo: è uno strumento utilissimo per gli homework durante una psicoterapia tradizionale e anche per svolgere il lavoro terapeutico in setting individuali e di gruppo. pp. 166, 2022, €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.21)

LEAHY R. **Non credere a tutto ciò che provi Un quaderno di lavoro per comprendere i tuoi schemi emotivi e sentirti libero dall'ansia e dalla depressione.** Un volume che ci insegna ad affrontare al meglio le nostre emozioni: per vivere una vita piena e significativa. Ci guida nell'esplorazione delle nostre convinzioni personali sulle emozioni. Aiuta a comprendere se queste sono utili o dannose. Propone strategie di coping alternative che possono essere più funzionali. Ogni capitolo comprende schede operative con esercizi di autovalutazione, di scrittura espressiva o domande guidate che possono favorire il processo di scoperta delle proprie emozioni. pp. 238, 2022, €26,00; e-book €22,00 (cod. 1414.18)

BARLOW D. , SAUER-ZAVALA S. , FARCHIONE T. , MURRAY-LATIN H. , BULLIS

J. , ELLARD K. , BENTLEY K. , BOETTCHER H. , CASSIELLO-ROBBINS C. **Il protocollo unificato per il trattamento transdiagnostico dei disturbi emotivi Quaderno di lavoro. Con allegato on-line. Uno strumento pratico volto a fornire una serie di conoscenze, esercizi e schede utili a sviluppare strategie efficaci per superare quelli che vengono definiti "disturbi emotivi". Il libro può essere utilizzato come strumento di autoaiuto per chi è interessato a conoscere meglio le proprie esperienze emotive. pp. 198, 2021, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1414.17)**

SPERA P. , MANCINI F. (cur.) **Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo Quaderno di lavoro.** Il Disturbo Ossessivo Compulsivo nasconde molte insidie, tanto che può mettere in difficoltà sia i terapeuti alle prime armi sia quelli più esperti. E può capitare che chi soffre di questo disturbo possa non ricevere un trattamento adeguato. Il volume è uno strumento (un quaderno di lavoro) che vuole supportare nel trattamento sia il terapeuta sia chi soffre di questo tipo di disturbo (e i suoi familiari). pp. 196, 2021, €23,00; e-book €19,99 (cod. 1414.16)

SANDOZ E. , DUFRENE T. **Stare bene con se stessi e con il proprio corpo Ritrovarsi con l'Acceptance and Commitment Therapy.** a cura di CAMPANINI E. Con allegato on-line. Quante volte vi è capitato di non essere soddisfatti del vostro aspetto fisico? E quanto denaro avete speso per cercare di migliorare qualcosa di voi che proprio non potevate sopportare? Se qualcosa del vostro aspetto fisico vi sta intralciando la vita, forse è arrivato il momento di iniziare a pensare al corpo in modo completamente nuovo. Basato sull'Acceptance and Commitment Therapy, questo libro vi aiuterà a confrontarvi in modo diverso con l'immagine che avete del vostro corpo. pp. 150, 2019, 2023(2), €19,00; e-book €16,00 (cod. 1414.13)

NEFF K. **La self-compassion Il potere dell'essere gentili con se stessi.** a cura di SIDDU PILIA G. E se fossimo gentili con noi stessi come lo siamo con i nostri migliori amici quando attraversano un momento difficile? E se usassimo con noi stessi le stesse parole di conforto che usiamo con loro quando si tormentano dai sensi di colpa per aver commesso uno sbaglio? Usando i risultati della ricerca empirica, il vissuto personale, esercizi pratici e un grande senso dell'umorismo, l'autrice spiega come uscire da emozioni distruttive per poter essere più felici e sani. pp. 228, 2019, €27,00; e-book €22,99 (cod. 1414.12)

PREZIOSI E. **Star bene insieme agli altri con la mindfulness. Per sviluppare relazioni e vincere timidezza, insicurezza e ansia sociale.** Con allegato on-line. Se le ansie, le emozioni e i pensieri vi isolano e limitano i vostri legami significativi, con questo manuale li potrete affrontare, passo dopo passo, con l'aiuto delle tecniche cognitivo-comportamentali e della rivoluzionaria scienza della consapevolezza, la mindfulness. pp. 180, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1414.9)

DAHL J. , LUNDGREN T. **Ritrovare la forza Superare dolore e sofferenze con l'aiuto dell'ACT.** Un libro che ci aiuta a liberarci dal "dolore sporco", vale a dire la sofferenza psicologica e tutto ciò che la nostra Mente ci dice in merito al dolore pulito come evento biologico. pp. 208, 2014, 2023(4), €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.7)

WILSON K. , DUFRENE T. **Quando tutto sembra andare di male in peggio Come vivere liberi dall'ansia.** Partendo da un approccio terapeutico innovativo, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), il volume ci conduce in modo personale ed empatico a ri-vedere il ruolo che ansia, e sofferenza in generale, giocano nelle nostre vite. Chiarendo come alcuni processi naturali ci intrappolano e limitano la nostra libertà di azione nella vita di ogni giorno. pp. 144, 2012, €19,50 (cod. 1414.5)

MUNROE E. **Ragazze, controlliamo l'ansia! Esercizi e stratagemmi per conoscerla e superarla.** Il libro spiega in modo molto chiaro che cos'è l'ansia, come ti fa sentire, perché la provi e perché essere una teenager ti rende un "bersaglio" perfetto, ma soprattutto ti propone tantissimi esercizi per imparare a fronteggiarla e superarla. pp. 184, 2011, 2022(1), €22,00 (cod. 1414.4)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

GHEZZANI N. **La lingua perduta dell'amore Donne altamente sensibili e disturbi dell'affettività.** Perché il processo storico e psicologico ha frustrato i desideri delle donne derubandole delle loro migliori qualità? Attraverso un'ampia casistica di storie di donne altamente sensibili, attraverso i loro drammi e le loro sofferenze, l'autore ci introduce a un metodo di comprensione dei fatti umani che non solo consente la cura dei disturbi affettivi, ma rilancia la possibilità che l'amore fra uomini e donne, nonostante tutto, sia ancora possibile. pp. 166, 2023, €22,00; e-book €18,99 (cod. 1420.1.218)

NOVELLINO M. **L'eterno viaggiare tra paura e coraggio La bussola di don Abbondio e il cavallo di don Chisciotte.** Con questo saggio l'autore intende accompagnare il lettore nel suo viaggio attraverso il sentimento del coraggio e lo stato d'animo della paura. Un viaggio che non potrà che essere una sfida continua con se stesso e con gli altri. pp. 144, 2016, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1420.1.182)

GHEZZANI N. **Le eclissi dell'anima Grandi personaggi in crisi: le loro vite, il loro insegnamento. Bergman, Nietzsche, Jung, Heidegger, Hesse, Hemingway.** In questo libro l'autore racconta le storie di Judy Garland, Ingmar Bergman, Nietzsche, Jung, Heidegger, Hesse, Hemingway e altri ancora. L'analisi biografica di questi personaggi, come quella dei pazienti in psicoterapia, dimostra che ciascuno di noi ha un suo genio personale dalla cui realizzazione dipende il senso della vita. pp. 172, 2016, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1420.1.179)

ZANASI M. , AMORE A. **Remando tra i sogni. Dialogo sul sogno e la sua funzione attraverso l'inconscio di personaggi celebri.** Perché sogniamo? I sogni hanno un significato? servono a qualcosa? Questo saggio, in forma di dialogo tra una giornalista e uno psichiatra, risponde in maniera originale, prendendo spunto da sogni celebri e universalmente noti. Il testo presenta i risultati degli studi più recenti che hanno profondamente modificato il quadro delle nostre conoscenze sull'origine e il significato del sogno. pp. 192, 2010, €24,00; e-book €18,99 (cod. 1420.1.117)

Nella Collana: Varie

NOVELLINO M. **I pronipoti di Adamo. Le radici dell'amore ambivalente dell'uomo per la donna.** Le radici più profonde del rapporto uomo-donna sono rinvenibili sin dall'alba narrativa dell'umanità occidentale, e il racconto biblico della Creazione di Adamo ed Eva fornisce il terreno ideale per sviluppare la tesi della profondità archetipica del complesso di inferiorità dell'uomo verso la donna. Numerosi autori, da commentatori biblici laici a psicoanalisti a romanzieri, aiutano il lettore a seguire "dal vivo" lo sviluppo della tesi del libro. pp. 210, 2018, €28,00; e-book €22,99 (cod. 2000.1489)

ONDA, OSSERVATORIO NAZIONALE SULLA SALUTE DELLA DONNA E DI GENERE **Libro bianco sulla depressione.** Il volume offre una panoramica completa e aggiornata di tutti gli aspetti sociali, epidemiologici, clinico-diagnostici, preventivi, terapeutici nonché economico-assistenziali della malattia della depressione. Il testo vuole sensibilizzare le Istituzioni e tutti gli interlocutori coinvolti con l'obiettivo di giungere alla definizione di un Piano nazionale che garantisca ai pazienti l'accesso a una diagnosi precoce, ad appropriati percorsi terapeutico-assistenziali e a un'efficace rete di servizi territoriali. pp. 166, 2016, €21,00; e-book €16,99 (cod. 2000.1441)

ANEPETA L. **Le talpe riflessive. Il mondo sotterraneo dell'introversione.** Il volume raccoglie una serie di testimonianze tratte dal Forum della Lega Italiana per la tutela degli Introversi. Dai racconti emerge un quadro con luci ed ombre: l'empatia, la sofferenza, il rapporto critico con la normalità dominante, la presa di posizione nei confronti dell'esistente, l'utopia di un mondo fatto a misura d'uomo, la passione per la cultura e la ricerca intellettuale. pp. 224, 2011, 2013(2), €28,00; e-book €21,99 (cod. 2000.1302)

BURRONE A. **La danza della vita. Le esperienze più straordinarie della mia esistenza.** Spesso vivere con gioia è una sorta di miracolo che si avvera, tanto più se si confida nella possibilità di incontrare il bene e di evocarlo con la forza dell'anima e del cuore, in una dimensione profondamente umana che accomuna spiritualità e laicità… Piccoli o grandi che siano, i miracoli della speranza ci servono e abbiamo il diritto di cercarli e chiederli a noi

stessi e alla vita. pp. 80, 2008, 2014(3), €15,00 (cod. 2000.1219)

Apprendimento, memoria

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

VENUTI A. , MARIANETTI M. , PINNA S. **Allena il tuo cervello Esercizi, attività e curiosità per tenere in forma la tua mente.** Questo libro ti insegnerà giochi ed esercizi per allenare il tuo cervello, potenziando le sue funzioni cognitive. Sarà un vero e proprio "viaggio neuroletterario" alla ricerca del benessere cognitivo, un "ponte levatoio" per raggiungere una qualità della vita degna di questo nome, un buon amico quotidiano sempre al vostro fianco. pp. 146, 2018, 2023(4), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.330)

ATTOLICO L. **Mai più bocciati. Il Modello Sos StudioTM per aiutare tuo figlio a scuola e nel rapporto con te.** Un modello che insegnerà ai genitori utili strategie per aiutare i figli a migliorare il proprio metodo di studio e il profitto scolastico, diminuire l'ansia da prestazione e aumentare l'autostima e la sicurezza di sé. Adatto agli studenti della scuola primaria e della scuola media inferiore e superiore, il Modello Sos Studio™ permetterà ai genitori di essere presenti nel modo corretto ed efficace nella vita dei propri ragazzi, rendendo il rapporto con i figli migliore di quanto sia mai capitato prima. pp. 148, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.318)

AMERICO R. , CALATRONI C. **Superstudenti. Come potenziare la capacità di apprendimento e i talenti dei ragazzi.** Vuoi aiutare i ragazzi a imparare di più con meno fatica? Vuoi supportarli nel gestire al meglio le emozioni e ritrovare motivazione? Vuoi trasformare la loro esperienza scolastica nel miglior alleato per diventare adulti sicuri e tenaci? Questo è l'UNICO libro dedicato a insegnanti e genitori che ti svela come poter essere il miglior supporto per i ragazzi, ma anche come potenziarne talenti e abilità che gli saranno utili per il resto della vita. pp. 200, 2016, €27,00; e-book €20,99 (cod. 239.303)

PRICE G. , MAIER P. **Studiare da 30 e lode con il minimo sforzo. Vol. II - Imparare a leggere meglio. Scrivere tesi e tesine. Al liceo e all'università.** Un manuale semplice, di facile uso, che vi insegna tutte le abilità e i trucchi indispensabili per studiare meglio e ottenere il massimo dei risultati. Esempi reali, test di autovalutazione e quiz di fine capitolo vi aiuteranno a misurare i vostri livelli di capacità, a svilupparli ulteriormente e a imparare ad applicarli nel lavoro e nello studio. pp. 160, 2010, €21,00 (cod. 239.206.2)

PRICE G. , MAIER P. **Studiare da 30 e lode con il minimo sforzo. Vol. I - Prendere appunti. Lavorare in gruppo. Preparare relazioni e dare il meglio agli esami. Al liceo e all'università.** Un manuale semplice, di facile uso, che vi insegna tutte le abilità e i trucchi indispensabili per studiare meglio e ottenere il massimo dei risultati. Presentato in uno stile pratico e di facile utilizzo, sarà un testo fondamentale che vi accompagnerà dal liceo all'università e anche oltre. pp. 176, 2010, €21,00 (cod. 239.206.1)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

BORELLA E. , CARBONE E. **Con.impegno per un invecchiamento attivo Un programma con attività, strategie e buone prassi per (ri)attivare le risorse mentali.** Con allegato on-line. CON.IMPEGNO è un nuovo intervento per promuovere nella persona anziana un invecchiamento attivo e di qualità. Attraverso varie attività pratiche ed esercizi, il volume fornisce buone prassi e strategie per adottare e mantenere uno stile di vita più impegnato. Un testo per tutti i professionisti che lavorano con l'anziano, utile sia in ottica preventiva che di intervento, singolarmente o combinandolo con altri programmi di potenziamento cognitivo, per favorirne i benefici. pp. 158, 2020, €21,00; e-book €16,99 (cod. 1305.274)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

CIUFFOLI F. **Giochi matematici e logici Esercizi e problemi per prepararsi a test e concorsi e per allenare la mente divertendosi con il visual prolem solving.** Un libro per imparare divertendosi, per affrontare test e prove di selezione all'Università e al lavoro, per appassionarsi alla bellezza della matematica, della geometria, della logica, dell'economia e della creatività. Oltre 160 problemi ed esercizi, corredati da soluzioni ed esempi spiegati con chiarezza, stimolano continuamente a riorganizzare la percezione e a formulare nuove ipotesi per vedere una o più soluzioni. pp. 178, 2015, 2022(5), €23,00; e-book €20,00 (cod. 1796.296)

CIUFFOLI F. **Giochi per la mente. Esercizi e problemi logico-matematici per prepararsi a test e concorsi e per ragionare divertendosi.** Un libro per tenere allenata la mente e ragionare divertendosi, per affrontare test e prove di selezione all'università e al lavoro, per appassionarsi alla bellezza della matematica, della geometria, della logica e della creatività. Una palestra per la mente, nella quale esercitarsi e migliorare le proprie abilità intellettive, in modo graduale, utile e costruttivo. pp. 160, 2011, 2019(2), €18,00; e-book €13,99 (cod. 1796.236)

SCOCCO A. **Costruire mappe per rappresentare e organizzare il proprio pensiero Strumenti fondamentali per professionisti, docenti e studenti.** Come supportare alcune tra le principali facoltà mentali, quali la percezione visuale, la memoria e lo sviluppo del pensiero, facendo ricorso a strumenti grafici. Il testo propone tre tipologie di mappe (concettuali di Novak; mentali di Buzan; le solution map), illustrandone le linee guida generali, avanzando dei suggerimenti operativi e indicando particolari situazioni come esempi d'uso. pp. 182, 2008, 2023(9), €19,50; e-book €14,99 (cod. 1796.199)

MATTONI D. **Gli 8 passi per apprendere ad apprendere. Coaching per l'apprendimento.** Le capacità di apprendimento solo in minima parte sono delle abilità innate. Lo scopo di questo libro è di aiutarvi a migliorarle. Una guida preziosa: per gli studenti, ma anche per chiunque operi in un contesto di formazione (docenti, coach, formatori, ecc.). pp. 258, 2a ed. nuova edizione 2020, €24,00; e-book €18,99 (cod. 1796.197.1)

LENGEFELD U. **Imparare a studiare Come apprendere di più, più rapidamente e più a fondo.** Una nuova veste della guida che ha insegnato a migliaia di studenti ad applicarsi con successo. Offre un metodo per imparare a studiare in modo efficace, intensivo e critico. Un testo semplice e piacevole, ricco di test, esercizi e questionari di autovalutazione. pp. 126, 1995, 2022(11), €16,00 (cod. 1796.82)

HORN S. **Concentrazione! Come apprenderne il metodo per riuscire con successo nello studio e nel lavoro.** Una guida concreta, efficace, ricchissima di esercizi. Come si combattono gli ostacoli alla concentrazione; che fare se non avete voglia di concentrarvi; come usare la concentrazione per aumentare le capacità di memorizzazione e di apprendimento... La concentrazione non è un talento misterioso, né un gene che vi è toccato in sorte o vi è negato. A quanti si rammaricano perché trovano difficile rammentare le cose o prestare attenzione dopo un certo lasso di tempo, Sam Horn risponde: credetemi! potete farcela! pp. 126, 3a ed. 2002, 2017(5), €14,00 (cod. 1796.64)

POZZI A. **Le tecniche di memoria Corso pratico d'apprendimento.** In una nuova veste, con oltre 70.000 copie vendute, il più efficace e pratico volume per apprendere la mnemotecnica! Insegna come fare per registrare stabilmente nella memoria le nozioni più diverse: concetti fondamentali di un testo, articoli di codici, normative, vocaboli di una lingua straniera, idee chiave di una conferenza, nomi di clienti, pazienti, collaboratori… pp. 108, 11a ed. 2009, 2023(4), €16,00 (cod. 1796.11)

Famiglia, figli, anziani

Bambini, genitori

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

RESTELLI B. **Giocare con i fili Esplorare, sperimentare, creare seguendo Bruno Munari.** Come educare lo sguardo e migliorare la capacità di vedere? Come ri-attivare l'occhio indagatore attento a dettagli e cose minime, cercando e scoprendo il nuovo nel quotidiano e recuperando quello sguardo bambino pieno di stupore? Dagli insegnamenti e dal metodo trasversale di Bruno Munari non solo educazione all'arte e all'immagine, ma al conoscere nel suo insieme! pp. 216, 2023, €28,00; e-book €24,00 (cod. 239.351)

DEL CORNO F. **Ripartiamo dai genitori Capacità e competenze per sostenere gli adolescenti nel percorso di crescita.** Come aiutare i figli nel loro percorso di crescita? Come sostenerli nel prendere decisioni e nell'accettare compiti anche impegnativi? Questo libro, attraverso il racconto di molti figli e di molti genitori, ricorda a padri e madri che il loro "mestiere" è difficile ma non impossibile. pp. 146, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.350)

PINGITORE M. , MIRABELLI A. (cur.) **Voglio separarmi da te, non da nostro figlio Guida pratica per genitori.** La separazione è un evento non prevedibile, che genera, il più delle volte, sofferenza e disagio. Molte sono le dinamiche da affrontare e altrettanti i cambiamenti. In questo lavoro, gli Autori stilano una guida pratica rivolta soprattutto ai genitori separati o che intendono separarsi. pp. 138, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.343)

GENTA M. **Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni.** Siamo sicuri di volere un bambino digitale sempre con il cellulare in mano? Un bambino che viva il rapporto con il mezzo tecnologico come se fosse un partner sociale? L'Autrice, rivolgendosi a genitori, educatori e insegnanti, mette in luce alcuni concetti base che riguardano lo sviluppo dei bambini da 0 a 6 anni (come l'attaccamento, la sensibilità materna, la cultura dei pari, lo scaffolding, l'empatia) e li inserisce nel quadro dell'uso eccessivo delle tecnologie per approfondire i percorsi di rischio nello sviluppo delle relazioni quotidiane. pp. 132, 2020, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.342)

CHISTOLINI M. , POLI N. , ZANDONAI M. **Perché sono stato adottato? Il Lifebook, la fiaba e altri suggerimenti per raccontare la storia adottiva.** Come raccontare a un bambino adottato le sue origini? Aspettare che faccia domande o prendere l'iniziativa? Quale immagine dare dei genitori biologici? Come comunicare al proprio bambino informazioni dolorose? Gli autori, impegnati da tanti anni nel settore delle adozioni, mettono a disposizione dei genitori adottivi, ma anche dei professionisti e degli insegnanti, un insieme di indicazioni, criteri e metodologie in grado di accompagnarli nel racconto della storia adottiva. pp. 128, 2021, €18,00; e-book €15,00 (cod. 239.339)

GASPERINI I. **Vivere lo sport per crescere sereni. Tutto quello c'è da sapere per sostenere piccoli sportivi.** Per sostenere adeguatamente i bambini nelle loro attività sportive è necessario conoscere i loro bisogni e come questi man mano evolvono con la crescita. Ma soprattutto è indispensabile sapere come affrontare i loro momenti di vulnerabilità: la paura del distacco, l'ansia della gara, l'iperattività, la timidezza, la frustrazione della sconfitta, la tolleranza dello stress… Un testo fondamentale per genitori, istruttori e insegnanti e per tutti coloro che vogliono aiutare bambini e preadolescenti a crescere forti e sani. pp. 176, 2020, €19,00; e-book €16,99 (cod. 239.338)

RESTELLI B. **Giocare con la natura A lezione da Bruno Munari.** Come avvicinare e appassionare bambini, ragazzi e adulti alla natura e aiutarli a osservare con tutti i sensi? Con gli insegnamenti del Maestro Munari è possibile scoprire i colori del cielo e dell'acqua, i paesaggi trasformabili, le ombre colorate, il viaggio del fiume e come sono fatti un albero, un fiore, una nuvola e un fiocco di neve. In queste pagine, un percorso guidato per stimolare la curiosità, il senso dell'osservazione e il desiderio di conoscere di più. pp. 368, 2019, 2021(1), €38,50 (cod. 239.335)

EANES R. **Essere genitori positivi. Come mettere fine ai conflitti e riconnettersi emotivamente.** a cura di RIGOBELLO L. Stanchi di urla e rimproveri? Riconnettersi autenticamente in famiglia è possibile. E questo libro vi spiegherà come. Una guida fondamentale per tutti i genitori che vogliono entrare in sintonia con il proprio bambino. pp. 178, 2019, €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.332)

CAVAGNA M. , TORNIOLI A. **Yoga in gravidanza Guida alla pratica durante l'attesa, il parto e dopo la nascita.** Si può praticare yoga in gravidanza? Può essere utile per prepararsi al parto? Ci possono essere rischi per il bambino? Rivolto sia a principianti che a yogini esperte, Yoga in gravidanza offre un percorso sicuro da poter seguire in autonomia per educarsi all'ascolto del proprio corpo, del proprio bambino e delle proprie emozioni in vista del parto. pp. 114, 2018, 2023(3), €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.331)

MILIOTTI A. **Adottiamo un bambino? Il percorso adottivo attraverso la voce dei protagonisti.** Qual è il percorso per le coppie che hanno deciso di adottare un bambino? Meglio scegliere l'adozione nazionale o quella internazionale? Che differenze ci sono? I tempi? I costi? Quali problematiche possono sorgere dopo l'adozione? Su questi e altri temi l'autrice offre utili informazioni per poter operare una scelta consapevole. pp. 150, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.328)

ATTOLICO L. **Stop ai conflitti inutili. 8 validi trucchi per migliorare il rapporto con tuo figlio.** Perché tuo figlio non ti ascolta? Perché non accetta i tuoi "No"? Perché non ha fiducia in se stesso? Perché non si sente responsabile delle sue azioni? Perché ce l'ha con te? Lucia Attolico, psicologa e autrice del recente e fortunatissimo Mai più bocciati, risponde in modo semplice a questi e ad altri perché. pp. 154, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.324)

GILARDI R. **Nonni in regola. Come valorizzare il ruolo di nonni nel delicato equilibrio tra figli e nipoti.** Oggi fare i nonni è piacevole ma molto faticoso, non solo per le tante richieste dei nipoti ma anche per le difficoltà che i genitori hanno ad accettare il diverso ruolo dei propri genitori nell'educazione dei figli. Oggi più che mai i nonni sono necessari, ma allo stesso tempo anche educati ad educare! pp. 130, 2017, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.323)

TERRILE P. **Ma io una famiglia ce l'avevo! Viaggio nella mente dei bambini adottati.** Lasciandosi guidare dai racconti di bambini adottati, l'autrice prova ad accostarsi a ciò che si muove nella loro mente, ai sentimenti e ricordi del passato e alla costante ricerca delle origini che li anima. Un libro per avvicinarsi il più possibile alla comprensione del mondo interiore dei bambini adottati, nella convinzione che tutto ciò possa costituire un apporto per i genitori, per gli operatori, e per ogni lettore sensibile. pp. 118, 2017, 2021(4), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.321)

SPAGNOLI T. **Le fiabe per imparare a mangiare in modo sano. Un aiuto per grandi e piccini.** Come far comprendere ai nostri bimbi che è importante mangiare la verdura? Come convincerli a fare una buona colazione? Come persuaderli che lo spuntino di metà mattina deve essere leggero? Un libro – destinato a genitori, insegnanti e nonni – corredato da fiabe, giochi e schede didattiche, che regalerà ai più piccini tanti segreti per imparare ad alimentarsi in modo sano. Perché educare i bambini a una sana alimentazione è imprescindibile dall'educarli ai veri valori della vita. pp. 160, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.315)

FEDERICI P. **Io la mia casa la vorrei. Il disegno della casa reale e della casa ideale dei bambini a confronto.** Con allegato on-line. Il confronto fra la casa reale e quella sognata fornisce informazioni preziose sull'ideale di famiglia, sui sogni del bambino, sulla sua situazione reale e su quella fantasticata.

Più i disegni delle due case risultano diversi, più è bene approfondire la situazione del bambino. Il libro è corredato da molti disegni presentati secondo le caratteristiche sia delle case reali che delle case ideali che evidenziano situazioni-tipo molto stimolanti non solo per i genitori ma anche per educatori, psicologi e insegnanti. pp. 180, 2017, €24,00; e-book €18,99 (cod. 239.307)

CARUCCI G. **Vuoi essere una donna e mamma felice? Come trovare l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che desideri.** Un libro per tutte le donne che ogni giorno cercano l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che vogliono. Un percorso di coaching creato da una mamma per le mamme, da una donna per le donne. Un viaggio meraviglioso per capire se stesse e arrivare a definire il genitore che si vuole essere: libero dai condizionamenti esterni e consapevole di ciò che si è e di cosa si ritiene più giusto e adeguato per sé e per i propri cari. pp. 126, 2016, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.306)

MARINARO D. , ROTA C. **Le fiabe per... costruire relazioni felici. Un aiuto per grandi e piccini.** Costruire relazioni felici richiede impegno, costanza, tensione emotiva. Il libro descrive creativamente una serie di situazioni tipiche che coinvolgono adulti e ragazzi. Per ognuna di esse, attraverso lo svolgimento di una fiaba, propone riflessioni e suggerimenti per valutare le nostre azioni, gestire l'emotività e provare a trarre quindi il massimo beneficio e soddisfazione dal nostro compito di educatori. pp. 124, 2016, 2016(1), €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.305)

DELL'AQUILA I. , FERRI A. **Benvenuta creatività. Giochi per sviluppare la creatività dei bambini e dei ragazzi dai sei anni in poi.** La creatività non è un dono concesso a pochi fortunati. È una capacità che può e deve essere sviluppata. Noi adulti possiamo fare molto per promuovere il potenziale creativo dei nostri ragazzi, incoraggiandoli a un atteggiamento aperto e trasmettendogli gli strumenti necessari per attivare il processo creativo con allegria. Nel volume troverete 27 schede contenenti numerose tecniche creative da utilizzare con i vostri figli, dai sei anni in su. pp. 166, 2016, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.304)

TORO M. **Crescere con la mindfulness Guida per bambini (e adulti) sotto pressione.** Con questo libro imparerete ad avvicinare i bambini di età compresa tra i quattro e i dodici anni alla consapevolezza. I bambini riusciranno pian piano a capirsi, ad ascoltarsi, a comunicare, a rispettare se stessi e gli altri… Il risultato? Meno ansia, più attenzione, più intelligenza emotiva. Nel libro vengono illustrati percorsi ed esercizi di mindfulness per l'infanzia, da sperimentare assieme ai genitori, agli insegnanti, o in piccolo gruppo. pp. 168, 2016, 2022(3), €19,00; e-book €16,00 (cod. 239.302)

ARINGOLO K. , ALBRIZIO M. **Le fiabe per... giocare con le emozioni E imparare a gestirle. Un aiuto per grandi e piccini.** I bambini sono ricchi di emozioni. A volte riescono ad accoglierle, gestirle, riconoscerle e comprenderle. Altre volte fanno fatica. In ogni caso, è nostro dovere aiutarli e promuovere la loro competenza emotiva. Questo libro ci insegna a giocare con i bambini e con i loro diversi vissuti emotivi attraverso le fiabe. Ci sono le fiabe per la gioia, la paura, la collera e la tristezza… pp. 128, 2016, 2023(6), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.301)

PEDONE M. **Elogio della buona educazione. Riscoprire le belle maniere per riportare l'armonia nella nostra vita.** Da tempo la buona educazione non è più considerata un valore, né un modo di essere per migliorare la nostra esistenza e la convivenza civile. Il rischio è però quello di una società imbarbarita, in cui è sempre più difficile vivere. Forse è arrivato il momento di rispolverare le regole della buona educazione e, magari, di stabilirne di nuove, più adatte ai cambiamenti della nostra società. A queste, con garbo e un po' di ironia, l'Autrice ci fa da guida. pp. 100, 2016, €15,00; e-book €12,99 (cod. 239.299)

MAÙTI E. **Le fiabe per insegnare le regole Un aiuto per grandi e piccini.** Come aiutare un bambino a capire che deve lavarsi i denti, fare la doccia o smettere di mangiarsi le unghie? Come convincerlo che deve allacciare la cintura quando sale in auto? Come insegnargli l'utilità di mettere in ordine la propria stanza o di preparare la cartella? Le favole riusciranno a raccontare il mondo dei "grandi" ai bambini: aiuteranno non solo i bambini a comprendere le ragioni delle cose, ma anche i genitori a risolvere le piccole difficoltà della vita quotidiana. pp. 154, 2016, 2023(2), €20,50; e-book €16,99 (cod. 239.296)

BENEINSEI **Sulla culla dell'arcobaleno. Il training autogeno per i bambini con l'uso della fiaboterapia.** Anche i bambini si trovano a dovere gestire piccole o grandi "sfide" quotidiane. Per questo è fondamentale aiutarli a rilassarsi. Le fiabe, narrate includendo gli obiettivi degli esercizi di training autogeno, possono diventare un modo giocoso per coinvolgere i bambini in un'attività rilassante e salutare. Genitori, insegnanti, educatori, psicologi, medici e tutte le figure che si prendono cura dei bambini possono imparare a utilizzare queste preziose risorse, ognuno secondo il proprio ruolo. pp. 120, 2016, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.294)

CIPOLLA B. **Giocosofare. Imparare a ragionare e fare filosofia giocando.** Questo testo vuole insegnare a genitori, educatori e insegnanti come seguire i propri bambini nelle loro curiosità e accompagnarli, giocando, nel mondo del perché. Un libro che è una sfida per tutti noi adulti. pp. 150, 2016, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.293)

GILARDI R. **Quando manca l'applauso. Come aiutare i nostri figli ad affrontare l'insuccesso.** Nel volume i genitori troveranno utili suggerimenti per aiutare i propri figli a: affrontare l'insuccesso, avere più fiducia e stima in se stessi; valorizzare le loro conquiste. Un libro di domande, riflessioni e consigli che l'autore rivolge a genitori e insegnanti per individuare le giuste modalità per costruire una solida autostima e sanare ferite anche quando manca l'applauso. Un concreto messaggio di speranza, possibilità e fiducia. pp. 128, 2015, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.290)

HERNANDEZ G. **Amore, zucchero e fantasia. Cake design con i nostri bambini: favole e dolci per nutrire il loro mondo interiore.** Questo testo non è un libro di ricette per grandi e piccini, né un manuale di istruzioni per mamme o bambini che si divertono a cucinare. Non si limita a darvi consigli per far stare bene i vostri figli o per aiutarvi a far loro superare ansie e paure… Ma attraverso la realizzazione di magnifiche torte vi aiuterà a stimolare in loro la percezione, l'esplorazione e la conoscenza di sé e del mondo. pp. 144, 2015, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.289)

MILIOTTI A. **Le fiabe per parlare di adozione Un aiuto per grandi e piccini.** Non è facile raccontare ai propri figli, o parlare ai propri alunni, dell'adozione, e ancor di più se vogliamo farlo partendo dalla storia vera. Ma con una fiaba si può fare, si possono narrare eventi felici e terribili e renderli vivi con la sola forza dell'immaginazione. Le fiabe che troverete qui, o che scriverete seguendo le indicazioni, aiuteranno tutti a stare meglio, in classe come in famiglia, ma anche con se stessi. pp. 160, 2015, 2023(3), €22,50; e-book €17,99 (cod. 239.286)

BENINI E. , MALOMBRA C. , MALOMBRA G. **Le fiabe per la famiglia allargata Un aiuto per grandi e piccini.** Un valido strumento d'aiuto per favorire il dialogo tra gli ex partner perché essi siano davvero "genitori per sempre". E per consentire alle nuove famiglie di prendersi cura dei figli nati dai precedenti rapporti, unitamente a quelli nati nella stessa nuova famiglia. Ogni fiaba si presenta con una veste di facile accessibilità e immediatezza emotiva per ogni lettore, ed è anticipata e seguita da un'analisi dettagliata che la rende utile nella vita di ciascuno. pp. 152, 2015, 2024(1), €19,50; e-book €14,99 (cod. 239.283)

BENINI E. , MALOMBRA C. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... andare sereni al nido e a scuola. Per grandi e piccini.** Nido e scuola possono diventare fonte di paura, di ansia e di somatizzazioni. Come vivrà il nostro bambino questo passaggio? Come si troverà a stare senza di noi? Si sentirà abbandonato? Fermiamoci, e leggiamo una fiaba… pp. 144, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.267)

MONTINI T. **Quattro chiacchiere col pediatra Una risposta a tutte le domande che non avete avuto il coraggio di fare.** La nuova edizione arricchita di una guida che ha riscontrato un largo interesse, un testo scientifico ma semplice e qualche volta ironico. Parla di bambini e di piccoli grandi problemi: quelli di tutti i giorni. Con consigli e suggerimenti per affrontarli con serenità. pp. 190, 2a ed. nuova edizione 2017, 2022(2), €22,00; e-book €18,99 (cod. 239.263)

GALASSI F. **Manuale di sopravvivenza per padri imperfetti.** Il libro nasce dal desiderio di fornire indicazioni e consigli a padri, separati e non, che possano trovarsi in difficoltà. Un testo pensato per genitori che vogliono migliorare nel loro ruolo educativo, fondamentale per lo sviluppo equilibrato dei figli.

Scritto in modo divertente, spesso autoironico, a tratti toccante, il volume si snoda intorno ai temi principali con cui si viene in contatto nelle situazioni più comuni della vita familiare. pp. 192, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.261)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... affrontare gelosia e invidia. Un aiuto per grandi e piccini.** C'è invidia e gelosia in famiglia, a scuola, sul posto di lavoro… invidia e gelosia per il successo altrui e per chi ha di più o è percepito più bello, più bravo, più fortunato. Fermiamoci, e leggiamo una fiaba… Usando la fiaba, questo libro affronta l'invidia e la gelosia sia dal punto di vista dei bambini sia da quello degli adulti. pp. 176, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.257)

JARAMILLO L. **Come stimolare il cervello del tuo bambino Esercizi, giochi, e consigli alla luce delle nuove scoperte scientifiche.** Questo libro non solo presenta le ultime scoperte di neuro-psicologia infantile in un linguaggio semplice e chiaro, ma indica specifici esercizi, giochi educativi e consigli sull'alimentazione, il sonno, il tempo libero e tutto ciò che bisogna evitare, per crescere un bambino sano, equilibrato, intelligente e felice. pp. 164, 2013, 2023(3), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.255)

RESTELLI B. **I bambini autori di libri Il gioco delle pieghe secondo il metodo Bruno Munari ®.** Il libro è anzitutto un oggetto di gioco e di piacere. E così si può insegnare ai bambini e ai ragazzi ad amarlo. Questo volume è dedicato a genitori e insegnanti per mostrare loro come condurre questo splendido gioco con i propri bambini: a casa, a scuola, in biblioteca, in vacanza… pp. 256, 2013, 2024(5), €35,00 (cod. 239.246)

CALABRETTA M. **Sempre connessi. Per non perdere le tracce dei propri ragazzi tra facebook e social network. Una guida per genitori ed insegnanti.** Facebook e i giovani: come controllarli senza essere invadenti? Come e quando aiutarli? Spunti, riflessioni, test per riflettere su come i ragazzi vivano i loro spazi e per non sottovalutare i rischi che si corrono giocando con la propria identità. pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.245)

MAÙTI E. **Le fiabe per... prepararsi alla nascita. Un aiuto per grandi e piccini.** L'autrice, che da anni scrive e utilizza fiabe come strumento per dialogare con grandi e piccini, in questo volume propone una raccolta di fiabe: per i fratellini maggiori, per i futuri genitori e per lo stesso bambino che sta per nascere! pp. 144, 2013, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.244)

BRACONNIER A. **Essere genitori oggi. I consigli di un grande psichiatra: amore, buon senso e logica.** a cura di ARDICCIONI R. Essere un genitore perfetto? Impossibile? Da oggi potrete diventare dei bravi genitori grazie ai consigli di Alain Braconnier. Un manuale indispensabile per affrontare le ansie e i dubbi dell'essere genitore oggi. pp. 208, 2012, €18,50; e-book €14,99 (cod. 239.242)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... affrontare la solitudine. Un aiuto per grandi e piccini.** C'è la solitudine del bambino, dell'adolescente, dell'anziano, del malato, dello straniero, quella di chi vive una separazione o di chi è vittima di stalking o di chi ha perso il lavoro. Il testo offre un rimedio utile a tutti: una raccolta di fiabe che aiuteranno a elaborare le sofferenze psichiche di una condizione diffusa. pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.239)

CIRANT E. **Una su cinque non lo fa Maternità e altre scelte.** Mentre svela le ambivalenze del desiderio di maternità e afferma che si è donne prima che madri, il libro indaga un tipo di scelta che sembra portare il segno meno: senza figli. Arricchiscono il volume numerose testimoniane di donne che, con sincerità e partecipazione, raccontano la loro storia, coinvolgendo i lettori nei vari perché di una scelta libera. pp. 144, 2012, 2012(2), €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.238)

FOGLIANI M. , PELLAI A. **Le nuove sfide dell'educazione in 10 comandamenti. Per aiutare i nostri figli a crescere.** Genitori disorientati e figli tiranni. Mamme tigri e papà ricotta. Figli bamboccioni e intimoriti da un futuro senza speranza… Questo libro fornisce ai genitori e agli educatori una mappa di nuovi principi su cui fondare il progetto educativo della generazione nata e cresciuta all'inizio del terzo millennio. pp. 172, 2012, 2013(1), €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.237)

ARINGOLO K. , CORELLI L. , MONALDO I. **Le fiabe per... affrontare la rabbia Un aiuto per grandi e piccini.** La rabbia per l'arrivo del fratellino o sorellina, la rabbia per non poter fare quello che voglio, la rabbia per non essere il migliore… sono solo alcuni dei motivi che fanno arrabbiare grandi e piccini. E allora aiutiamoli, anche con una fiaba! Un libro utile per genitori, insegnanti, psicopedagogisti, logopedisti, psicomotricisti, psicologi, pediatri, medici . pp. 116, 2012, 2023(5), €18,00; e-book €15,00 (cod. 239.231)

MICOLI A. **Genitori di fronte alla separazione. Come affrontare la consulenza tecnica.** Affrontare una separazione significa doversi scontrare anche con giudici e consulenti. Questi, però, non sono aguzzini, ma persone che cercano le soluzioni migliori per tutelare i più piccoli. E la CTU non è una montagna da scalare, ma solo un sentiero da percorrere. Leggendo le pagine di questo volume saranno sciolti molti dubbi e scemerà l'agitazione e la paura. pp. 160, 2012, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.229)

MILIOTTI A. **Le fiabe per... parlare di intercultura Un aiuto per grandi e piccini.** Una guida per gli insegnanti (oltre che per i genitori): per scoprire come usare e costruire le fiabe insieme ai bambini e ai "nuovi italiani" e così imparare a incontrare culture diverse. pp. 146, 2012, 2023(2), €20,00; e-book €17,00 (cod. 239.227)

CROTTI E. , MAGNI A. **A ognuno la sua casa Il test per capire i bambini attraverso i disegni.** Con allegato on-line. Anni di raccolta, studi e ricerche, oltre diecimila disegni analizzati e una intensa passione per il mondo dell'infanzia e dell'adolescenza hanno indotto gli autori a realizzare quest'opera. Non un semplice manuale di consultazione, bensì uno strumento d'approccio alla conoscenza reale del mondo del bambino e soprattutto dello stretto rapporto che s'instaura tra lui e il suo ambiente familiare. pp. 112, 2012, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.226)

ARINGOLO K. , CORELLI L. , MONALDO I. **Le fiabe per... affrontare ansie e paure Un aiuto per grandi e piccini.** 13 fiabe per piccoli e meno piccoli, per avere a portata di mano gli strumenti fondamentali per aiutarli a crescere. Un libro fondamentale per genitori, insegnanti, psicopedagogisti, psicologi e per tutti coloro che sono interessati ad approfondire l'emozione della paura. pp. 114, 2011, 2022(9), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.218)

CALABRETTA M. **Le fiabe per ... affrontare litigi e conflitti Un aiuto per grandi e piccini.** Litigi tra amici o fratelli, conflitti tra figli e genitori, tensioni e scontri con l'insegnante… Una vita d'inferno! Il testo si propone di insegnare con le fiabe come sia possibile far valere le proprie ragioni senza ricorrere alla violenza. Per genitori e insegnanti, e per ogni persona che intende capire meglio e di più. pp. 160, 2011, 2023(3), €21,00; e-book €15,99 (cod. 239.214)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... vincere la paura Un aiuto per grandi e piccini.** Chi non ha avuto mai paura nella vita? Ci sono le paure del bambino, dell'adolescente, dell'adulto, dell'anziano, le paure della femmina e quelle del maschio, e poi ancora le paure collettive del terremoto, dell'ignoto, della cattiveria umana... Il testo ci offre come rimedio una raccolta di fiabe, che aiutano a elaborare le sofferenze psichiche e a recuperare l'energia necessaria a proseguire il cammino della vita. pp. 176, 2010, 2015(3), €19,50; e-book €16,99 (cod. 239.205)

MILIOTTI A. **Le fiabe per... parlare di separazione Un aiuto per grandi e piccini.** Con una fiaba si può affrontare meglio la realtà, perché attraverso la fiaba il bambino può elaborare dolori e paure e può trovare vie per esternare i propri sentimenti. Il volume propone fiabe e testi (scritti non solo da adulti ma anche da bambini) che regalano emozioni, sorprese e allo stesso tempo strumenti utili ad affrontare o meglio comprendere un delicato momento come la separazione dei genitori. pp. 158, 2009, 2023(3), €21,50; e-book €17,99 (cod. 239.201)

NOVARA D. **Dalla parte dei genitori Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo.** Si parla tanto di emergenza educativa e di malattie dell'educazione, ma che cosa sono? E come affrontarle, senza per forza ricorrere all'aiuto del "medico"? Nel volume i genitori troveranno le risposte e i consigli di un noto esperto, che li aiuterà a ritrovare il loro ruolo e a capire che la "ricetta" migliore per i propri figli sono loro! pp. 146, 2009, 2022(14), €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.200)

LEONARDI P. , VIGLIANI F. **Perché non abbiamo avuto figli Donne "speciali" si raccontano.** Un libro che propone tante riposte alla domanda che molte donne si sono sentite rivolgere: "perché non siete madri?". Un tema sociale poco affrontato nel nostro paese. Una profonda analisi (e autoanalisi) delle motivazioni di una scelta che appare ancora oggi scandalosa. Ne parlano con le autrici tredici donne "speciali", che hanno raccontato la loro esperienza con apertura di cuore e di mente. pp. 226, 2009, 2022(4), €27,00 (cod. 239.197)

CALABRETTA M. **Le fiabe per affrontare il bullismo Un aiuto per grandi e piccini.** Chi sono veramente i bulli? Come riconoscere i segnali di disagio dei ragazzi e come intervenire in modo efficace? Per genitori e insegnanti, e per ogni persona che intende capire meglio e di più, il testo si propone di indirizzare verso atteggiamenti consapevoli e la ricerca di soluzioni alternative con le fiabe. pp. 124, 2009, 2021(6), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.195)

MAGRO G. **Educarsi per educare. Come riuscire ad essere un genitore/educatore sensibile, responsabile e lungimirante nonostante tutto.** Un libro per i genitori (e per quanti – docenti, formatori, educatori, psicologi – si occupano di fornire consiglio e assistenza ai genitori). In una società dove non sembrano più esistere certezze e punti di riferimento, è ancora possibile essere un genitore/educatore sensibile, responsabile e lungimirante? Un testo in grado di coniugare la scientificità e il rigore della ricerca con le reali vicissitudini di genitori/educatori raccontate nei diversi casi proposti. pp. 208, 2009, 2010(2), €23,00 (cod. 239.192)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... sviluppare l'autostima Un aiuto per grandi e piccini.** Come aiutare chi soffre di poca autostima? Come superare i complessi che molti di noi, grandi o piccoli, ci portiamo dietro? Questo è un volume per grandi e piccini, per genitori e insegnanti, per psicologi ed educatori, per ogni persona che crede nell'importanza della comunicazione emotiva, prima ancora che in quella cognitiva e razionale. pp. 172, 2009, 2018(13), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.191)

FORTINA L. , MANCA D. **Le fiabe per... giocare col corpo imitando gli animali Idee giochi esercizi per esplorare il movimento.** Quale migliore alleato delle fiabe per coinvolgere i bambini? E se poi i protagonisti sono i loro amici animali… il gioco è fatto! Questo libro propone una ricchissima serie di giochi ispirati agli animali. Da fare facilmente anche a casa o a scuola e non solo pensati per divertire, ma anche utili a sviluppare il coordinamento motorio dei bambini dai 3 anni in su. pp. 130, 2008, 2022(9), €17,50; e-book €14,99 (cod. 239.189)

IACOPONELLI L. **Le fiabe per... crescere bene con se stessi e gli altri. Un aiuto per grandi e piccini.** Con il linguaggio semplice delle fiabe, il libro si propone di indirizzare a una crescita armonica, attraverso una comunicazione che non sia né aggressiva né passiva, ma trasmetta messaggi di pace, tolleranza e amore. Ogni fiaba è incorniciata da un telaio i cui quattro lati sono costituiti da: la presentazione di un tema inerente l'ambito dell'autoaffermazione; una possibile analisi del testo per riflettere; una scheda per comprendere; un gioco per imparare a drammatizzare e creare. pp. 104, 2008, 2015(3), €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.184)

BENINI E. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... affrontare i distacchi della vita Un aiuto per grandi e piccini.** Il testo, corredato dalle illustrazioni della pittrice Lia Foggetti, presenta una serie di fiabe, e le relative analisi, con l'intento di favorire lo sviluppo psico-affettivo dei bambini e aiutarli a elaborare le sofferenze psichiche. La fiaba è pertanto uno strumento di riflessione e di riconoscimento "nella storia" della propria storia. pp. 156, 2008, 2017(10), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.181)

PAS BAGDADI M. **Ho sentito il tuo cuore che batte. Un nuovo metodo educativo per comunicare con bambini e adolescenti.** Questo libro propone ai genitori una "terapia-fai-da-te" per i bambini (in particolare quelli adottati) che in tenera età hanno subìto in qualche modo disagi affettivi. Le carenze, sia fisiche che psicologiche, possono essere riparate con l'ascolto, l'abbraccio, il contatto fisico, qualunque sia la fonte che le ha generate. pp. 128, 2006, 2011(3), €17,50; e-book €13,99 (cod. 239.165)

SCHIRALLI R. **Ti parlo ma non mi senti. Manuale di orientamento per genitori disorientati.** Un manuale che ha lo scopo di insegnare ai genitori ad ascoltare e comprendere i propri piccoli. Poca teoria e tante indicazioni per tanti argomenti e situazioni. Il testo offre consigli e riflessioni per aiutare i grandi nel complesso mestiere di genitore. pp. 128, 2004, 2011(2), €17,50; e-book €13,99 (cod. 239.149)

TONARELLI C. **Perché e come vivere in modo omeo-biologico. Guida pratica per mamma e bambino.** , pp. 176, 2002, 2015(2), €21,00 (cod. 239.123)

FEDERICI P. **I bambini non ve lo diranno mai... ma i disegni sì Scoprite la vostra famiglia con le favole-test sugli animali.** Genitori, aggrappatevi a qualcosa prima di aprire questo libro, perché ciò che vi troverete sarà per voi una scoperta! Col gioco test delle "favole della famiglia" apprenderete come vi vedono i vostri figli e chi siete per loro in realtà. pp. 240, 4a ed. 2001, 2023(10), €29,00 (cod. 239.83)

PAPA M. R. **Mamma, giochi con me? Giochi per bambini da due a sei anni.** Tanti giochi vecchi e nuovi, ritornelli, indovinelli e cantilene recuperati dalla tradizione. Da fare in casa, in macchina e all'aperto. Da soli o con gli amici. Una miniera di idee per stare insieme. pp. 112, 3a ed. 2001, 2010(1), €16,50 (cod. 239.81)

UKMAR G. **Se mi vuoi bene, dimmi di no Regole e potere positivo per aiutare i figli a crescere.** La guida per genitori che ha fatto epoca! Un aiuto per genitori che mille motivi hanno portato a perdere per strada il loro ruolo, per quelli che ancora non l'hanno assunto, ma anche per nonni che vogliono dare una mano, per insegnanti furbi, per baby-sitter che hanno paura di soccombere… "Un libro per imparare a non aver paura: i genitori dei figli e i figli della vita" (Lella Costa). pp. 176, 14a ed. 2003, 2022(27), €22,00; e-book €16,00 (cod. 239.62)

SCALISI R. **La gelosia tra fratelli Come aiutare i nostri figli ad accettare il nuovo arrivato.** Riflessioni, esperienze, idee e suggerimenti da utilizzare per affrontare la gelosia in modo positivo e per sostenere ciascun figlio nel modo più appropriato. Riproposta in una nuova edizione, una guida che ha avuto in questi anni larghissimo successo: 3 edizioni e oltre 25.000 copie vendute. pp. 96, 3a ed. 2002, 2023(19), €17,00 (cod. 239.39)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

RICCI A. , MAGGI M. **L'Educazione emozionale Strategie e strumenti operativi per promuovere lo sviluppo delle competenze emotive a scuola e in famiglia.** Con allegato on-line. Il volume vuole essere uno strumento operativo e di riflessione per la formazione di base ed è pensato con una duplice ottica applicativa: scolastica e familiare. Il suo obiettivo è di fornire un'alfabetizzazione emotiva che consenta a bambini e ragazzi di diventare emotivamente competenti, prerequisito fondamentale per lo sviluppo umano verso l'età adulta. pp. 210, 2022, €29,50; e-book €25,00 (cod. 435.37)

MAGGI M. , RICCI A. **EduCare alla genitorialità Manuale operativo ad uso formativo e autoformativo per potenziare e sostenere le competenze genitoriali.** Con allegato on-line. La genitorialità oggi è una realtà più complessa da affrontare e gestire che in passato. Partendo da questa constatazione, gli autori del libro offrono la possibilità di approfondire e capire cosa significhi crescere come genitori. Il manuale è pensato con una duplice ottica esecutiva: durante percorsi di gruppo alla genitorialità (promossi da formatori, psicologi, educatori e operatori della pastorale familiare), ma anche per un lavoro individuale auto-formativo, di cui può avvalersi il singolo genitore che desidera conoscersi e migliorare. pp. 240, 2021, 2022(1), €29,00; e-book €25,00 (cod. 435.36)

MALACRIDA M. **Educare alle emozioni Strumenti operativi per aiutare i bambini a conoscere e regolare il proprio mondo emotivo.** Imparare ad avere a che fare con le emozioni rappresenta un viaggio di scoperta essenziale per la crescita. Questo testo è destinato agli insegnanti di asilo nido, scuola dell'infanzia e primaria, ma anche agli insegnanti di musica e agli stessi genitori che desiderano avventurarsi, insieme ai bambini, nel territorio delle emozioni, accompagnati da strumenti teorici e operativi che possano diventare una mappa attraverso cui orientarsi. pp. 176, 2021, €23,00; e-book €19,99 (cod. 435.35)

MALACRIDA M. **Lutto prenatale e perinatale Suggerimenti e spunti operativi per aiutare i bambini ad affrontare la perdita.** Affrontare la morte laddove avrebbe dovuto esserci vita è un compito complesso e straniante che merita attenzione e preparazione. Ancora di più quando in famiglia sono presenti altri bambini, fratelli o sorelle maggiori, spettatori ignari di questioni spesso considerate troppo grandi e troppo difficili da spiegare. Questo testo è pensato proprio per loro e per gli adulti (genitori, insegnanti, educatori o professionisti) che se ne prendono cura. pp. 236, 2019, 2023(1), €31,00; e-book €25,99 (cod. 435.31)

PELLAI A. , PAPUZZA E. **Cyber Generation Sfide evolutive per chi cresce online. Riflessioni per genitori, insegnanti e operatori.** Quanto l'iperconnessione permette di fare esperienza e favorisce la socialità e la fantasia, oppure, al contrario, ostacola lo sviluppo perché sottende ritiro e finzione? La difficoltà associata alla relazione e alla comunicazione intergenerazionale è in fondo la "domanda" di base cui prova a rispondere questo libro, per comprendere la funzione che il mondo digitale ha assunto e svolge, in modo rivoluzionario e centrale, nella vita di noi tutti. pp. 186, 2019, 2023(1), €24,00; e-book €19,99 (cod. 435.30)

PELLAI A. **Mamma e papà, cos'è l'amore? L'amore e la sessualità spiegati ai nostri figli.** I bambini hanno curiosità legate all'amore e al sesso, come hanno dimostrato a centinaia, scrivendo domande che hanno rinchiuso in una scatola posta nella loro classe, durante lo svolgimento del progetto di prevenzione dell'abuso sessuale dal titolo "Un bambino è come un re" realizzato in provincia di Vercelli nel triennio 2001-2004. Questo libro, analizzando le risposte dei bambini, vuole essere un aiuto per i genitori e gli educatori per trovare le parole giuste per parlare di sessualità e amore con i bambini. Alberto Pellai, medico, specialista in educazione alla salute e prevenzione in età evolutiva, è ricercatore all'Università di Milano. pp. 128, 2007, 2021(10), €19,50 (cod. 435.13)

Nella Collana: Quaderni FAD. Formazione a distanza per operatori sanitari - diretta da S. Magnani

ZAGO P. **Giocando con i suoni, imparo a parlare Come favorire il linguaggio nel bambino.** Questo volume si rivolge a genitori e adulti che rivestono un ruolo significativo per i bambini tra 0 e 6 anni con l'intenzione di orientarli verso l'adozione di comportamenti comunicativo-linguistici centrati sul bambino e adeguati ai suoi bisogni nei vari momenti della crescita. Esso racconta come si sviluppa il linguaggio nel bambino, abbracciando una visione complessiva dell'evoluzione scandita lungo le fasce d'età, in cui lo sviluppo linguistico si rapporta continuamente a quello delle altre abilità, ed evidenziando come l'azione educativa possa sollecitare l'emergere delle diverse competenze. pp. 156, 2022, €23,00; e-book €19,99 (cod. 502.14)

Nella Collana: I riflettori - diretta da M. Corsi, S. Ulivieri

CORSI M. **La bottega dei genitori Di tutto e di più sui nostri figli.** Non esistono i cattivi genitori. Al più, quelli pasticcioni. Ma, a riflettere su se stessi e formandosi al più difficile mestiere del mondo, tutti possono diventare competenti. Aiutando i figli a farsi creatori della propria esistenza, persone "libere" capaci di guardarsi dentro e di amarsi per ciò che sono. Non replicanti di stili genitoriali e nemmeno destinatari di "eredità" malmesse e disfunzionali. pp. 164, 2016, 2022(5), €22,00 (cod. 637.7)

CONTINI M. , DEMOZZI S. (cur.) **Corpi bambini Sprechi di infanzie.** Questo libro nasce da un video-documentario realizzato dalle Autrici nel 2014, in cui emergevano immagini di bambini e bambine connotate da elementi problematici e, talvolta, perfino inquietanti. Bambini svegli, competenti, abili nell'uso delle tecnologie, capaci di discutere con gli adulti ma allo stesso tempo bambini fragili dal punto di vista emozionale, in difficoltà a comunicare con i coetanei, "sordi" rispetto ai no e alle regole… pp. 170, 2016, 2017(1), €16,00; e-book €12,99 (cod. 637.6)

Nella Collana: Infanzie - diretta da A. Bondioli, M. Guerra, C. Silva

BALDUZZI L. , FALCINELLI F. , PICCHIO M. (cur.) **La partecipazione di educatori e insegnanti nello 0-6.** Questo volume è il secondo di una quadrilogia dedicata al tema della partecipazione e tratta in modo specifico della partecipazione di educatori e insegnanti, particolarmente importante oggi per realizzare quelle innovazioni che l'istituzione del Sistema integrato di educazione e di istruzione richiede. Dopo una disamina sulle possibili declinazioni della "partecipazione", il testo, attraverso esperienze di ricerca e formazione, rintraccia nella valutazione della qualità dei servizi e nella riflessività lo strumento privilegiato per acquisire una partecipazione più consapevole. pp. 126, 2024, €19,00 (cod. 665.17)

Nella Collana: Linee - Laboratorio infanzia narratività educazione, e altro ancora - diretta da A. Avanzini, L. Bellatalla

RICCI A. **Una nonna da panico.** Doris è una nonnina di 97 anni con un carattere tutto pepe. Tommi un ragazzino di 14 anni, che condivide con Doris una profonda paura delle proprie emozioni. Insieme scoprono che un ragazzo e una nonna possono cambiare il mondo. E lo faranno, con l'aiuto di tutti, ma soprattutto della piccola Aury. Mentre sognano e progettano un nuovo futuro, imparano a conoscersi, a rispettarsi, a crescere. pp. 174, 2016, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1054.2.3)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

ISOLA L. , ERCOLANI G. **Fai la ninna, fai la nanna… Esercizi per aiutare bambini e genitori a dormire bene e crescere in armonia.** In questo volume, le Autrici offrono importanti informazioni utili a conoscere come funzionano i naturali processi del sonno e a riconoscere l'insorgenza di difficoltà che, se durature, rischiano di rappresentare un problema. Corredato da esercizi e spunti di riflessione, il libro permette di sperimentare cambiamenti tangibili, per mettersi in gioco da soli o con i propri bambini. pp. 94, 2023, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.12)

Nella Collana: Psicologia sociale e clinica familiare - diretta da V. Cigoli ed E. Scabini

EMERY R. **La verità sui figli e il divorzio Gestire le emozioni per crescere insieme.** Una mappa per i genitori, per orientarsi nel difficile momento del divorzio, tenendo saldo il rapporto con i figli. L'autore spiega come gestire le emozioni potenzialmente pericolose per affrontare i vari passaggi di questa transizione: parlare ai figli, dare loro delle regole, elaborare un accordo funzionale con l'ex coniuge, avvicinare le questioni legali al momento giusto, reagire alla rabbia e ai litigi, distinguere i conflitti d'amore e di potere. pp. 258, 2008, 2024(6), €36,00; e-book €27,99 (cod. 1245.32)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

CHISTOLINI M. , BECK G. (cur.) **Adozione mite, adozione aperta e ricerca delle origini Potenzialità e rischi dei contatti tra genitori adottivi, persona adottata e famiglia di origine.** Il volume propone al lettore una disamina serena e obiettiva sul tema del recupero o del mantenimento del rapporto tra famiglia adottiva, persona adottata e famiglia di origine. Il testo analizza le implicazioni psicologiche e giuridiche, discute potenzialità e rischi e fornisce concetti teorici e criteri operativi capaci di aiutare magistrati e operatori psicosociali a decidere quando e in che modo il mantenimento delle relazioni costituisca un reale vantaggio per il minore che deve essere adottato o già si trova in adozione. pp. 230, 2024, €30,00; e-book €25,00 (cod. 1305.302)

Nella Collana: Scienze e salute - coordinata da M. Tognetti Bordogna

MATTALUCCI C. , RAFFAETÀ R. (cur.) **Generare tra la vita e la morte Aborto e morte perinatale in una prospettiva multidisciplinare.** Le discipline sanitarie e le scienze sociali hanno descritto in maniere diverse le perdite in gravidanza. L'arte, con i propri linguaggi, ha catturato le emozioni vissute dalle coppie. Questo volume mette insieme queste diverse prospettive attraverso contributi che riflettono sulle perdite perinatali da un punto di vista storico, antropologico, medico, psicologico e statistico, rappresentando le esperienze di perdita anche attraverso la poesia e la fotografia. pp. 162, 2020, 2022(1), €22,00; e-book €19,00 (cod. 1370.54)

Nella Collana: Self-help

PAGLIA L. , SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. , PAGLIA M. **Crescere con denti sani. Guida alla corretta alimentazione e alla salute orale di mamma e bambino.** Il volume fornisce indicazioni pratiche

sull'alimentazione dedicata alla mamma nel corso della gravidanza e al bambino nei primi anni di vita, e indica come ottenere un'efficace igiene della bocca. Data la forte correlazione tra carie nei genitori e nei bambini, e considerato che la primaria sorgente di infezione è materna, è doveroso concentrare l'attenzione sulla mamma a partire dalla gravidanza e sul bambino già dai primi mesi di vita, per mettere in atto tutte le strategie preventive in grado di evitare che questa patologia possa insorgere. pp. 214, 2019, €26,00; e-book €28,99 (cod. 1411.106)

BUDAY E. , LUPO TREVISAN F. **Non succede per caso. Percorsi omogenitoriali tra desideri e realtà.** Il fenomeno dell'omogenitorialità è ormai diffuso e in crescita: per questo si trova spesso al centro di un acceso dibattito etico, politico, sociale e culturale, che assume talora i toni di un duro scontro tra "favorevoli" e "contrari". Il testo vuole dare risposte alle varie domande sul tema per offrire una descrizione dell'esperienza affettiva degli omogenitori a quanti sono interessati a conoscere e comprendere dal punto di vista psicologico, e non solo, questa forma di relazione familiare. pp. 140, 2018, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.101)

SCACCABAROZZI P. **Quando un figlio si ammala. Momcilo Jankovic e una filosofia di cura per bambini e adolescenti.** Come affrontare la malattia di un figlio, sia essa cronica od oncologica? Cosa chiedere al medico? E come rapportarsi con un bambino o un adolescente durante la diagnosi e il percorso di cura? Queste sono alcune delle domande alle quali l'autrice ha cercato di rispondere con l'aiuto di Momcilo Jankovic, pediatra onco-ematologo che da quarant'anni svolge il proprio lavoro con una vera e propria filosofia di cura che va oltre gli indispensabili consigli pratici. pp. 162, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 1411.96)

SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. **Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente.** In questo volume i problemi e le risposte alle domande con le quali i genitori si confrontano quotidianamente. Due pediatri (con anni di esperienza con bambini e adolescenti) forniscono informazioni e suggeriscono le strategie per un rapporto sereno e allo stesso tempo corretto con il cibo. Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause (obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari…). pp. 188, 2017, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1411.95)

PROVANTINI M. **Chi aiuta i caregiver? Quando un famigliare si ammala di cancro.** Questo libro si rivolge a tutti coloro che si trovano ad affrontare la malattia oncologica e ad accompagnare una persona cara nel difficile percorso che essa comporta, con uno sguardo, in particolare, alla relazione con i figli e ai loro vissuti. Quali sono i bisogni di chi sta accanto a un familiare ammalato? Come ci si sente a farsi carico della sofferenza di una persona cara? Come la malattia di un genitore influenza la crescita di un figlio adolescente? pp. 106, 2016, 2023(1), €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.90)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

EHRENREICH-MAY J. , KENNEDY S. , SHERMAN J. , BENNETT S. , BARLOW D. **Come aiutare i propri figli adolescenti con disturbi emotivi Un quaderno di lavoro con l'UP-A.** a cura di BERTINI C. , MORI G. Con allegato on-line. Scritto per gli adolescenti, questo quaderno li guida attraverso un lavoro settimanale con interventi di psico-educazione, attività ed esempi che li aiuteranno a comprendere il ruolo che le emozioni giocano nei loro comportamenti e ad attuare strategie fondamentali per affrontare le emozioni spiacevoli e gestire le scelte di breve e lungo termine. pp. 126, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.27)

EHRENREICH-MAY J. , KENNEDY S. , SHERMAN J. , BILEK E. , BARLOW D. **Come aiutare i propri bambini con disturbi emotivi Un quaderno di lavoro con l'UP-C.** a cura di MORI G. , BERTINI C. Con allegato on-line. Come aiutare i propri bambini quando li si vede soffrire di ansia o ci si accorge che si lasciano sopraffare dalla rabbia? Questo quaderno di lavoro propone vere e proprie strategie per aiutarli ad affrontare meglio la vita. pp. 228, 2023, €27,00; e-book €22,99 (cod. 1414.26)

KHANNA M. , KENDALL P. **La ricetta della resilienza Una guida per crescere bambini senza paure in un mondo di ansie.** Con allegato on-line. Vogliamo che i nostri figli si sentano nutriti, sostenuti e sicuri? Non possiamo difenderli da tutte le difficoltà della vita, ma la buona notizia è che possiamo aiutarli a costruire la loro resilienza emotiva, indipendentemente da ciò che la vita presenterà loro. Questo libro è un'ottima guida in questo difficile compito. pp. 204, 2023, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1414.23)

OMER H. , PIACENTINI D. **Genitori coraggiosi Proteggere i propri figli da tentazioni e influenze negative.** Questo libro offre una risposta alla grande sfida che tutti i genitori devono affrontare al giorno d'oggi. Ti insegnerà a riguadagnare un ruolo di leadership nell'educazione dei tuoi figli. Imparerai un modo efficace per resistere a comportamenti dannosi e impulsivi; a trovare la forza e il coraggio per agire quando necessario; a prevenire conflitti ed escalation e ad essere coinvolto in modo corretto e partecipe nella vita di tuo figlio. pp. 208, 2020, 2022(1), €24,00; e-book €19,99 (cod. 1414.14)

Nella Collana: Vita emotiva e formazione - coordinata da V. Iori - diretta da D. Bruzzone, V. Iori, E. Musi

IORI V. (cur.) **Guardiamoci in un film. Scene di famiglia per educare alla vita emotiva.** Questo libro mostra ai genitori (ma anche agli educatori, agli insegnanti e ai formatori) come guidare – utilizzando i film – i ragazzi a scoprire e coltivare l'intelligenza emotiva. Il testo è corredato di pratiche schede filmiche, esemplificazioni e indicazioni educative, che parlano di tutte le tonalità emotive della quotidianità educativa. pp. 194, 2011, 2012(1), €24,00; e-book €18,99 (cod. 1930.7)

Nella Collana: Varie

MILIOTTI A. **Chi ha visto Pasqualina? Pasqualina missing dog. Una storia di amicizia scritta insieme ai bambini de L'Aquila e di Roseto degli Abruzzi. A friendship novel, co-authors the children from L'Aquila and Roseto degli Abruzzi.** L'intero ricavato derivante dalla vendita di questo libro (in italiano e inglese) sarà devoluto a Soroptimist International Club de L'Aquila e destinato ad iniziative a favore dei bambini terremotati. Ispirandosi alla storia vera della cagnolina Pasqualina, trovata ancora viva sotto le macerie, l'autrice - assieme ai bambini di una scuola aquilana - inventa una storia "aperta" di amicizia, i cui finali possibili sono raccontati dai bambini stessi. Autori anche dei disegni riprodotti. pp. 112, 2009, 2010(1), €18,00; e-book €13,99 (cod. 2000.1282)

Adozione, affido

Nella Collana: Adolescenza, educazione e affetti - diretta da A. Maggiolini, E. Riva

COLLI C. , TREZZI M. (cur.) **Adozione: identità in viaggio Adolescenti alla ricerca della propria storia futura.** A partire dal lavoro clinico rivolto negli ultimi anni a famiglie adottive in crisi, talvolta molto profonde, gli autori intendono proporre riflessioni e pratiche di intervento che hanno come obiettivo, al di là del disagio individuale, quello di affrontare la relazione adottiva, fornendo uno strumento d'aiuto non solo agli operatori che a vario titolo si occupano di adozione, ma anche a famiglie desiderose di scoprire nuove prospettive possibili. pp. 188, 2019, 2023(1), €27,00; e-book €22,99 (cod. 8.54)

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

CHISTOLINI M. , POLI N. , ZANDONAI M. **Perché sono stato adottato? Il Lifebook, la fiaba e altri suggerimenti per raccontare la storia adottiva.** Come raccontare a un bambino adottato le sue origini? Aspettare che faccia domande o prendere l'iniziativa? Quale immagine dare dei genitori biologici? Come comunicare al proprio bambino informazioni dolorose? Gli autori, impegnati da tanti anni nel settore delle adozioni, mettono a disposizione dei genitori adottivi, ma anche dei professionisti e degli insegnanti, un insieme di indicazioni, criteri e metodologie in grado di accompagnarli nel racconto della storia adottiva. pp. 128, 2021, €18,00; e-book €15,00 (cod. 239.339)

MILIOTTI A. **Adottiamo un bambino? Il percorso adottivo attraverso la voce dei protagonisti.** Qual è il percorso per le coppie che hanno deciso di adottare un bambino? Meglio scegliere l'adozione nazionale o quella internazionale? Che differenze ci sono? I tempi? I costi? Quali problematiche possono sorgere dopo l'adozione? Su questi e altri temi l'autrice offre utili informazioni per poter operare una scelta consapevole. pp. 150, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.328)

TERRILE P. **Ma io una famiglia ce l'avevo! Viaggio nella mente dei bambini adottati.** Lasciandosi guidare dai racconti di bambini adottati, l'autrice prova ad accostarsi a ciò che si muove nella loro mente, ai sentimenti e ricordi del passato e alla costante ricerca delle origini che li anima. Un libro per avvicinarsi il più possibile alla comprensione del mondo interiore dei bambini adottati, nella convinzione che tutto ciò possa costituire un apporto per i genitori, per gli operatori, e per ogni lettore sensibile. pp. 118, 2017, 2021(4), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.321)

NEGRI S. , MARTINELLI G. **L'adozione fa scuola. Quante storie in ogni classe!.** Uno strumento per supportare le famiglie adottive e gli insegnanti coinvolti in situazioni difficili e delicate. Le autrici mettono a disposizione le esperienze e il materiale raccolto negli anni per affidarlo a chi ne sappia fare tesoro, con la speranza di contribuire a rendere la scuola un'esperienza di crescita piacevole per tutti i bambini. pp. 140, 2017, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.317)

MILIOTTI A. **Le fiabe per parlare di adozione Un aiuto per grandi e piccini.** Non è facile raccontare ai propri figli, o parlare ai propri alunni, dell'adozione, e ancor di più se vogliamo farlo partendo dalla storia vera. Ma con una fiaba si può fare, si possono narrare eventi felici e terribili e renderli vivi con la sola forza dell'immaginazione. Le fiabe che troverete qui, o che scriverete seguendo le indicazioni, aiuteranno tutti a stare meglio, in classe come in famiglia, ma anche con se stessi. pp. 160, 2015, 2023(3), €22,50; e-book €17,99 (cod. 239.286)

FURSLAND E. **Faccia a faccia con facebook. Manuale di sopravvivenza per le famiglie adottive.** a cura di CASONATO M. , COLELLA A. Una lettura fondamentale per tutti coloro che vivono la nuova realtà adottiva nell'era dei social network. I casi di studio e le citazioni offrono al lettore l'opportunità di avvalersi delle esperienze altrui svelando i principali rischi potenziali che emergono da queste esperienze e le soluzioni adottate per gestirli. pp. 144, 2015, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.280)

DALCERRI M. , COLOMBO A. , NEGRI S. **Nonni adottivi Mente e cuore per una nonnità speciale.** Un libro per coloro che si stanno preparando ad accogliere un nipote di cui ancora non sanno nulla. Un libro per le coppie che desiderano coinvolgere le proprie famiglie nella loro scelta adottiva. E infine per gli operatori dell'adozione, i quali sanno bene che i bambini – per crescere sereni e felici – hanno bisogno di una famiglia, nonni compresi! pp. 162, 2014, 2023(2), €22,50; e-book €18,99 (cod. 239.259)

MILIOTTI A. **Adolescenti e adottati Maneggiare con cura.** Una proposta per un lavoro "preventivo" da fare perché l'adolescenza dei figli adottivi "trascorra" nella maniera più serena possibile, così come la vita familiare. Ma anche un utile strumento per comprendere meglio e aiutare i ragazzi già adolescenti. pp. 176, 2013, 2014(2), €23,50; e-book €17,99 (cod. 239.253)

MICOLI A. **Genitori di fronte alla separazione. Come affrontare la consulenza tecnica.** Affrontare una separazione significa doversi scontrare anche con giudici e consulenti. Questi, però, non sono aguzzini, ma persone che cercano le soluzioni migliori per tutelare i più piccoli. E la CTU non è una montagna da scalare, ma solo un sentiero da percorrere. Leggendo le pagine di questo volume saranno sciolti molti dubbi e scemerà l'agitazione e la paura. pp. 160, 2012, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.229)

MILIOTTI A. **Ci vuole un paese. Adozione e ricerca delle origini. Testimonianze e strumenti per un viaggio possibile.** Testimonianze, contributi originali e storie vere di persone adottate che hanno compiuto il "loro" viaggio alla ricerca delle proprie origini. Il volume vuole essere uno strumento utile per genitori, operatori, e per gli stessi adottati, per affrontare meglio questo difficile percorso. pp. 208, 2011, €25,00; e-book €19,99 (cod. 239.219)

MAGLIETTA M. **L'affidamento condiviso. Come è, come sarà.** L'autore, estensore del testo base della riforma del 2006, ne racconta la storia, ne spiega i contenuti originari, si sofferma sulle più frequenti e rilevanti distorsioni interpretative, spiega come e perché è stato necessario rimettere le mani sul testo e illustra le principali novità del nuovo progetto, il ddl 957, del quale pure è l'estensore. pp. 192, 2a ed. nuova edizione 2010, 2013(1), €25,00 (cod. 239.166)

FATIGATI A. (cur.) **Genitori si diventa Riflessioni, esperienze, percorsi per il cammino adottivo.** Un testo che da molti anni accompagna migliaia di genitori adottivi, sia nei lunghi mesi dell'attesa, sia all'arrivo del figlio, quando diventa fondamentale trovare le parole e i gesti giusti per accogliere totalmente i bambini che entrano a far parte delle nostre famiglie. Un'edizione rinnovata e aggiornata, per raccontare come l'adozione è cambiata e per aiutare a vivere sempre questa straordinaria esperienza di vita. pp. 212, 2a ed. aggiornata 2015, 2020(1), €28,50; e-book €21,99 (cod. 239.156)

MILIOTTI A. **E Nikolaj va a scuola. Adozione e successo scolastico.** , pp. 192, 2005, 2014(4), €23,00 (cod. 239.155)

Nella Collana: La melagrana. Ricerche e progetti per l'intercultura - diretta da G. Favaro, M. Fiorucci

FRANZINI M. **Formazione alle competenze interculturali nell'adozione internazionale.** Il volume propone modelli e proposte formative che costituiranno un importante strumento di lavoro per gli operatori, ma anche un'offerta di stimoli e suggerimenti per le famiglie. pp. 192, 2012, €24,00; e-book €18,99 (cod. 1115.1.14)

Nella Collana: Politiche e servizi sociali

RICCO C. (cur.) **Il legame adottivo. Esperienze e intrecci relazionali tra desiderio, realtà e cambiamento.** Il volume invita a riformulare, secondo il mutamento culturale della postmodernità, il discorso adottivo, riunendo in una narrazione pluridimensionale istanze collettive e individuali. In questo modo il testo si pone come un dispositivo utile ai professionisti, ma anche ai semplici neofiti, per una lettura meditata, capace di apprezzare la ricchezza e la profondità dell'esperienza umana contenuta nel discorso testuale. pp. 222, 2018, €27,50 (cod. 1130.340)

ADDESSO P. **Affidamento familiare Profili fiscali, contributivi, ISEE e amministrativi.** Il volume riprende l'esperienza maturata all'interno del Tavolo Nazionale Affido e del Coordinamento Nazionale Servizi Affido a cui sono state segnalate numerose questioni e richieste di chiarimenti da parte di affidatari e operatori dei servizi sociali territoriali. Obiettivo del testo è di fornire ai destinatari strumenti idonei per l'applicazione delle normative e facilitare il compito degli affidatari nei rapporti

con gli interlocutori istituzionali. pp. 114, 2018, 2021(1), €16,50; e-book €14,00 (cod. 1130.335)

COMUNE DI TORINO **Mi presti la tua famiglia? Per una cultura dell'affidamento eterofamiliare per minori.** a cura di FAVRETTO A. , BERNARDINI C. Il volume intende offrire contributi di riflessione alla costruzione e alla diffusione della cultura e delle buone prassi riguardanti l'affidamento eterofamiliare, cercando di rispondere agli interrogativi (di carattere psicologico, sociologico, giuridico, pedagogico-educativo e di servizio sociale) posti dagli operatori e dalle famiglie affidatarie, e sottolineando i punti di forza e i nodi critici che caratterizzano ancora oggi le pratiche riguardanti l'accoglienza e l'aiuto dei minori e delle famiglie in difficoltà. pp. 304, 2010, €22,00; e-book €17,99 (cod. 1130.280)

FORCOLIN C. **Io non posso proteggerti. Quando l'affido finisce: testimonianze e proposte perché gli affetti possano continuare.** Un intrigo di storie vere, rese limpide attraverso il racconto di chi le ha vissute. Ad esse il libro offre una soluzione, che ha però bisogno, per essere attuata, di una precisa volontà politica in favore dell'infanzia e di operatori sociali sensibili e capaci. pp. 176, 2009, 2010(2), €22,00; e-book €17,99 (cod. 1130.1.3)

Nella Collana: Psicologia sociale e clinica familiare - diretta da V. Cigoli ed E. Scabini

GRECO O. , COMELLI I. , IAFRATE R. **Tra le braccia un figlio non tuo Operatori e famiglie nell'affidamento di neonati.** La prima ricerca esplorativa sulla recente innovazione dell'affido di neonati. Il volume presenta gli approcci teorici chiave di chi si occupa di tale materia, ma anche una parte di taglio più applicativo per gli operatori psicosociali coinvolti. pp. 210, 2011, 2021(1), €28,00; e-book €24,00 (cod. 1245.37)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

VETTORI D. , MAINI M. **Essere adolescenti adottati Teorie e tecniche per la conduzione di gruppi.** Un manuale che si apre con una cornice teorica inerente sia l'adolescenza adottiva che la conduzione di gruppi, per poi dedicare tutta la terza parte alla presentazione di strumenti pratici di lavoro, attraverso la proposta di chiare e pratiche schede tecniche. pp. 116, 2020, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1305.278)

PARADISO L. **Fratelli in adozione e affidamento. Il diritto alla fratellanza e la continuità degli affetti nella relazione fraterna biologica e sociale.** Il volume sottolinea il valore della fratellanza e il diritto dei fratelli, nel rispetto della continuità degli affetti, a non essere separati nei percorsi di affidamento e adozione. Un testo per gli operatori che lavorano nel mondo dell'adozione, che si trovano quotidianamente ad affrontare decisioni importanti sulle modalità di inserimento di gruppi di fratelli, ma anche per i genitori che si avvicinano alla scelta dell'adozione di fratelli o si preparano all'accoglienza di un gruppo di fratelli. pp. 196, 2016, €26,00; e-book €19,99 (cod. 1305.230)

TERRILE P. , CONTI P. **Figli che trasformano La nascita della relazione nella famiglia adottiva.** Il volume prende le mosse dal periodo che segue l'ingresso del bambino nella famiglia adottiva per avvicinarsi ai temi e ai vissuti che maggiormente lo caratterizzano. Il primissimo incontro, i primi mesi del bimbo nel nuovo mondo, il radicamento e l'ingresso a scuola, le trasformazioni all'interno della coppia… pp. 268, 2014, €34,50; e-book €26,99 (cod. 1305.204)

Nella Collana: Self-help

BUDAY E. , LUPO TREVISAN F. **Non succede per caso. Percorsi omogenitoriali tra desideri e realtà.** Il fenomeno dell'omogenitorialità è ormai diffuso e in crescita: per questo si trova spesso al centro di un acceso dibattito etico, politico, sociale e culturale, che assume talora i toni di un duro scontro tra "favorevoli" e "contrari". Il testo vuole dare risposte alle varie domande sul tema per offrire una descrizione dell'esperienza affettiva degli omogenitori a quanti sono interessati a conoscere e comprendere dal punto di vista psicologico, e non solo, questa forma di relazione familiare. pp. 140, 2018, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.101)

D'ANDREA A. **I tempi dell'attesa Come vivono l'attesa dell'adozione il bambino, la coppia e gli operatori.** , pp. 92, 2a ed. 2001, 2017(5), €17,00; e-book €13,99 (cod. 1411.21)

Nella Collana: Varie

FORCOLIN C. **Mamme dentro. Figli di donne recluse: testimonianze, riflessioni e proposte.** Quando una donna ha commesso un reato deve scontare una pena in carcere, che ne è dei suoi figli? Il volume affronta il tema con concretezza e attraverso una prospettiva particolarissima. Con esempi di vita realmente vissuta, si prospettano problemi e si propongono soluzioni possibili, anche se mai facili. Un testo per psicologi, operatori sociali, giudici e avvocati. pp. 142, 2a ed. 2016, 2019(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 2001.130)

Educazione, asilo, scuola

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

RESTELLI B. **Giocare con i fili Esplorare, sperimentare, creare seguendo Bruno Munari.** Come educare lo sguardo e migliorare la capacità di vedere? Come ri-attivare l'occhio indagatore attento a dettagli e cose minime, cercando e scoprendo il nuovo nel quotidiano e recuperando quello sguardo bambino pieno di stupore? Dagli insegnamenti e dal metodo trasversale di Bruno Munari non solo educazione all'arte e all'immagine, ma al conoscere nel suo insieme! pp. 216, 2023, €28,00; e-book €24,00 (cod. 239.351)

MILIOTTI A. **Epidemie, terremoti e altri disastri La scrittura terapeutica con i bambini.** Quali sono le reazioni dei bambini di fronte a eventi potenzialmente traumatici? Quali le loro paure ed emozioni? Sono le stesse degli adulti? E soprattutto come possiamo aiutarli? Attraverso la costruzione di una fiaba, da scrivere insieme, si possono attraversare le emozioni, filtrandole, fino a risolverle, esternandole. Si può partire dalla realtà, tenendola a debita distanza con l'uso della fantasia, per tornarci poi alla fine, rileggendola come la propria immagine riflessa in uno specchio. pp. 168, 2020, €22,00; e-book €19,00 (cod. 239.340)

RESTELLI B. **Giocare con la natura A lezione da Bruno Munari.** Come avvicinare e appassionare bambini, ragazzi e adulti alla natura e aiutarli a osservare con tutti i sensi? Con gli insegnamenti del Maestro Munari è possibile scoprire i colori del cielo e dell'acqua, i paesaggi trasformabili, le ombre colorate, il viaggio del fiume e come sono fatti un albero, un fiore, una nuvola e un fiocco di neve. In queste pagine, un percorso guidato per stimolare la curiosità, il senso dell'osservazione e il desiderio di conoscere di più. pp. 368, 2019, 2021(1), €38,50 (cod. 239.335)

ATTOLICO L. **Stop ai conflitti inutili. 8 validi trucchi per migliorare il rapporto con tuo figlio.** Perché tuo figlio non ti ascolta? Perché non accetta i tuoi "No"? Perché non ha fiducia in se stesso? Perché non si sente responsabile delle sue azioni? Perché ce l'ha con te? Lucia Attolico, psicologa e autrice del recente e fortunatissimo Mai più bocciati, risponde in modo semplice a questi e ad altri perché. pp. 154, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.324)

ATTOLICO L. **Mai più bocciati. Il Modello Sos StudioTM per aiutare tuo figlio a scuola e nel rapporto con te.** Un modello che insegnerà ai genitori utili strategie per aiutare i figli a migliorare il proprio metodo di studio e il profitto scolastico, diminuire l'ansia da prestazione e aumentare l'autostima e la sicurezza di sé. Adatto agli studenti della scuola primaria e della scuola media inferiore e superiore, il Modello Sos Studio™ permetterà ai genitori di essere presenti nel modo corretto ed efficace nella vita dei propri ragazzi, rendendo il rapporto con i figli migliore di quanto sia mai capitato prima. pp. 148, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.318)

SPAGNOLI T. **Le fiabe per imparare a mangiare in modo sano. Un aiuto per grandi e piccini.** Come far comprendere ai nostri bimbi che è importante mangiare

la verdura? Come convincerli a fare una buona colazione? Come persuaderli che lo spuntino di metà mattina deve essere leggero? Un libro – destinato a genitori, insegnanti e nonni – corredato da fiabe, giochi e schede didattiche, che regalerà ai più piccini tanti segreti per imparare ad alimentarsi in modo sano. Perché educare i bambini a una sana alimentazione è imprescindibile dall'educarli ai veri valori della vita. pp. 160, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.315)

AMERICO R. , CALATRONI C. **Superstudenti. Come potenziare la capacità di apprendimento e i talenti dei ragazzi.** Vuoi aiutare i ragazzi a imparare di più con meno fatica? Vuoi supportarli nel gestire al meglio le emozioni e ritrovare motivazione? Vuoi trasformare la loro esperienza scolastica nel miglior alleato per diventare adulti sicuri e tenaci? Questo è l'UNICO libro dedicato a insegnanti e genitori che ti svela come poter essere il miglior supporto per i ragazzi, ma anche come potenziarne talenti e abilità che gli saranno utili per il resto della vita. pp. 200, 2016, €27,00; e-book €20,99 (cod. 239.303)

PEDONE M. **Elogio della buona educazione. Riscoprire le belle maniere per riportare l'armonia nella nostra vita.** Da tempo la buona educazione non è più considerata un valore, né un modo di essere per migliorare la nostra esistenza e la convivenza civile. Il rischio è però quello di una società imbarbarita, in cui è sempre più difficile vivere. Forse è arrivato il momento di rispolverare le regole della buona educazione e, magari, di stabilirne di nuove, più adatte ai cambiamenti della nostra società. A queste, con garbo e un po' di ironia, l'Autrice ci fa da guida. pp. 100, 2016, €15,00; e-book €12,99 (cod. 239.299)

GILARDI R. **Quando manca l'applauso. Come aiutare i nostri figli ad affrontare l'insuccesso.** Nel volume i genitori troveranno utili suggerimenti per aiutare i propri figli a: affrontare l'insuccesso, avere più fiducia e stima in se stessi; valorizzare le loro conquiste. Un libro di domande, riflessioni e consigli che l'autore rivolge a genitori e insegnanti per individuare le giuste modalità per costruire una solida autostima e sanare ferite anche quando manca l'applauso. Un concreto messaggio di speranza, possibilità e fiducia. pp. 128, 2015, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.290)

MANTEGAZZA R. **Study building. Allenarsi allo studio tra le medie e le superiori.** Questo libro è stato scritto per aiutare i ragazzi che hanno appena terminato le scuole medie (e i loro genitori) a capire come si deve studiare alla scuola superiore: uno studio più adulto, più impegnativo e approfondito, ma perfettamente affrontabile se si inizia con la grinta giusta e qualche dritta. pp. 146, 2016, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.288)

BENINI E. , MALOMBRA C. , MALOMBRA G. **Le fiabe per la famiglia allargata Un aiuto per grandi e piccini.** Un valido strumento d'aiuto per favorire il dialogo tra gli ex partner perché essi siano davvero "genitori per sempre". E per consentire alle nuove famiglie di prendersi cura dei figli nati dai precedenti rapporti, unitamente a quelli nati nella stessa nuova famiglia. Ogni fiaba si presenta con una veste di facile accessibilità e immediatezza emotiva per ogni lettore, ed è anticipata e seguita da un'analisi dettagliata che la rende utile nella vita di ciascuno. pp. 152, 2015, 2024(1), €19,50; e-book €14,99 (cod. 239.283)

BENINI E. , MALOMBRA C. , MALOMBRA G. **Le fiabe per... andare sereni al nido e a scuola. Per grandi e piccini.** Nido e scuola possono diventare fonte di paura, di ansia e di somatizzazioni. Come vivrà il nostro bambino questo passaggio? Come si troverà a stare senza di noi? Si sentirà abbandonato? Fermiamoci, e leggiamo una fiaba… pp. 144, 2014, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.267)

RESTELLI B. **I bambini autori di libri Il gioco delle pieghe secondo il metodo Bruno Munari ®.** Il libro è anzitutto un oggetto di gioco e di piacere. E così si può insegnare ai bambini e ai ragazzi ad amarlo. Questo volume è dedicato a genitori e insegnanti per mostrare loro come condurre questo splendido gioco con i propri bambini: a casa, a scuola, in biblioteca, in vacanza… pp. 256, 2013, 2024(5), €35,00 (cod. 239.246)

FOGLIANI M. , PELLAI A. **Le nuove sfide dell'educazione in 10 comandamenti. Per aiutare i nostri figli a crescere.** Genitori disorientati e figli tiranni. Mamme tigri e papà ricotta. Figli bamboccioni e intimoriti da un futuro senza speranza… Questo libro fornisce ai genitori e agli educatori una mappa di nuovi principi su cui fondare il progetto educativo della generazione nata e cresciuta all'inizio del terzo millennio. pp. 172, 2012, 2013(1), €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.237)

MILIOTTI A. **Le fiabe per... parlare di intercultura Un aiuto per grandi e piccini.** Una guida per gli insegnanti (oltre che per i genitori): per scoprire come usare e costruire le fiabe insieme ai bambini e ai "nuovi italiani" e così imparare a incontrare culture diverse. pp. 146, 2012, 2023(2), €20,00; e-book €17,00 (cod. 239.227)

NOVARA D. **Dalla parte dei genitori Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo.** Si parla tanto di emergenza educativa e di malattie dell'educazione, ma che cosa sono? E come affrontarle, senza per forza ricorrere all'aiuto del "medico"? Nel volume i genitori troveranno le risposte e i consigli di un noto esperto, che li aiuterà a ritrovare il loro ruolo e a capire che la "ricetta" migliore per i propri figli sono loro! pp. 146, 2009, 2022(14), €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.200)

CALABRETTA M. **Le fiabe per affrontare il bullismo Un aiuto per grandi e piccini.** Chi sono veramente i bulli? Come riconoscere i segnali di disagio dei ragazzi e come intervenire in modo efficace? Per genitori e insegnanti, e per ogni persona che intende capire meglio e di più, il testo si propone di indirizzare verso atteggiamenti consapevoli e la ricerca di soluzioni alternative con le fiabe. pp. 124, 2009, 2021(6), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.195)

MAGRO G. **Educarsi per educare. Come riuscire ad essere un genitore/educatore sensibile, responsabile e lungimirante nonostante tutto.** Un libro per i genitori (e per quanti – docenti, formatori, educatori, psicologi – si occupano di fornire consiglio e assistenza ai genitori). In una società dove non sembrano più esistere certezze e punti di riferimento, è ancora possibile essere un genitore/educatore sensibile, responsabile e lungimirante? Un testo in grado di coniugare la scientificità e il rigore della ricerca con le reali vicissitudini di genitori/educatori raccontate nei diversi casi proposti. pp. 208, 2009, 2010(2), €23,00 (cod. 239.192)

MILIOTTI A. **E Nikolaj va a scuola. Adozione e successo scolastico.** , pp. 192, 2005, 2014(4), €23,00 (cod. 239.155)

RESTELLI B. **Giocare con tatto Per una educazione plurisensoriale secondo il Metodo Bruno Munari.** , pp. 202, 2002, 2015(14), €28,50; e-book €24,23 (cod. 239.128)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

RICCI A. , MAGGI M. **L'Educazione emozionale Strategie e strumenti operativi per promuovere lo sviluppo delle competenze emotive a scuola e in famiglia.** Con allegato on-line. Il volume vuole essere uno strumento operativo e di riflessione per la formazione di base ed è pensato con una duplice ottica applicativa: scolastica e familiare. Il suo obiettivo è di fornire un'alfabetizzazione emotiva che consenta a bambini e ragazzi di diventare emotivamente competenti, prerequisito fondamentale per lo sviluppo umano verso l'età adulta. pp. 210, 2022, €29,50; e-book €25,00 (cod. 435.37)

MALACRIDA M. **Educare alle emozioni Strumenti operativi per aiutare i bambini a conoscere e regolare il proprio mondo emotivo.** Imparare ad avere a che fare con le emozioni rappresenta un viaggio di scoperta essenziale per la crescita. Questo testo è destinato agli insegnanti di asilo nido, scuola dell'infanzia e primaria, ma anche agli insegnanti di musica e agli stessi genitori che desiderano avventurarsi, insieme ai bambini, nel territorio delle emozioni, accompagnati da strumenti teorici e operativi che possano diventare una mappa attraverso cui orientarsi. pp. 176, 2021, €23,00; e-book €19,99 (cod. 435.35)

FOGLIANI M. **Scuola e famiglia. La costruzione dell'alleanza e la gestione della classe.** Molti insegnanti hanno difficoltà nel gestire il rapporto con le famiglie dei propri studenti e, in classe, le sfide legate alla motivazione, partecipazione e scarso rendimento degli alunni. Come leggere le difficoltà attuali? L'insegnante deve fare anche lo psicologo? Con riflessioni, analisi di casi, domande guidate, strumenti didattici e psicoeducativi questo libro offre una serie di risorse per affrontare l'alleanza con la famiglia, la gestione della classe e la promozione della competenza

emotiva degli insegnanti e dei loro allievi. pp. 156, 2020, €20,00; e-book €15,99 (cod. 435.32)

MORETTI V. , BOSCHINI J. **Questo mostro amore. I rapporti d'amore violenti in adolescenza.** Come molte forme di violenza giovanile, anche quella all'interno delle coppie adolescenti è prevenibile. La prevenzione, inoltre, getta le basi per ridurre la violenza domestica in età adulta. Il manuale si propone come strumento educativo e formativo, sia per i docenti che per gli studenti delle scuole secondarie. pp. 154, 2018, €20,00; e-book €15,99 (cod. 435.23)

Nella Collana: Fare Scuola. Strumenti per gli insegnanti

PALTRINIERI C. **Mangiare a scuola La rivoluzione della mensa sostenibile che cambierà il mondo.** La mensa della scuola pubblica può essere protagonista del cambiamento, può parlare di sostenibilità ambientale e al contempo educare i bambini alla salute, può esprimere i valori dell'inclusione sociale e della condivisione. Questo libro vuole diffondere i modelli virtuosi, le competenze e la visione di chi lavora ogni giorno nelle migliori mense d'Italia (e non solo), per generare un effetto contagio capace di cambiare il tessuto sociale ed economico dei territori. 'Mangiare a scuola' può alimentare uno stile di vita sostenibile che può salvare il mondo. pp. 148, 2019, 2022(1), €18,00; e-book €14,99 (cod. 515.2)

BERTINATO L. **Una scuola felice Diario di un'esperienza educativa possibile.** Quali strumenti e quali sguardi occorrono per mettere in atto una buona azione educativa? Come si scelgono gli strumenti più adatti per costruire una scuola dove tutti siano protagonisti del fare e del pensare, dell'impegno e del gioco, del lavoro e della festa? Questo libro è il diario di una maestra – si legge d'un fiato come un romanzo – ma è insieme uno splendido manuale di didattica e pedagogia, una miniera di idee e pratiche da studiare e riprodurre ogni giorno nelle classi. pp. 194, 2017, 2023(3), €21,00; e-book €18,00 (cod. 515.1)

Nella Collana: Varie

MILIOTTI A. **Chi ha visto Pasqualina? Pasqualina missing dog. Una storia di amicizia scritta insieme ai bambini de L'Aquila e di Roseto degli Abruzzi. A friendship novel, co-authors the children from L'Aquila and Roseto degli Abruzzi.** L'intero ricavato derivante dalla vendita di questo libro (in italiano e inglese) sarà devoluto a Soroptimist International Club de L'Aquila e destinato ad iniziative a favore dei bambini terremotati. Ispirandosi alla storia vera della cagnolina Pasqualina, trovata ancora viva sotto le macerie, l'autrice - assieme ai bambini di una scuola aquilana - inventa una storia "aperta" di amicizia, i cui finali possibili sono raccontati dai bambini stessi. Autori anche dei disegni riprodotti. pp. 112, 2009, 2010(1), €18,00; e-book €13,99 (cod. 2000.1282)

Adolescenza

Nella Collana: Adolescenza, educazione e affetti - diretta da A. Maggiolini, E. Riva

DI LORENZO M. **Giovani adulti in crisi Comprendere e affrontare gli ostacoli nel percorso formativo.** Il libro affronta il tema della crisi dei giovani dai 20 ai 30 anni, ne approfondisce le fisiologiche difficoltà di crescita e delinea i principali conflitti e ostacoli nell'affrontare i compiti evolutivi. Grazie alla presentazione di numerosi casi esemplificativi tratti dall'esperienza dell'autore, il volume fornisce ai terapeuti e agli operatori che incontrano giovani adulti in crisi (ma anche ai loro genitori) utili spunti per aiutare questi giovani a uscire dal labirinto formativo. pp. 198, 2024, €27,00 (cod. 8.64)

BIGNAMINI S. , BUDAY E. (cur.) **Adolescenti fluidi Percorsi evolutivi dell'identità di genere.** Questo libro vuole offrire agli psicologi – ma anche a genitori, insegnanti ed educatori – strumenti di comprensione del fenomeno della fluidità di genere in adolescenza. Sulla base di una competenza maturata in molti anni di lavoro come psicoterapeute dell'adolescenza, le autrici offrono possibili risposte alle molte domande che oggi gli adulti si pongono rispetto all'identità di genere in adolescenza. pp. 162, 2023, €22,00; e-book €18,99 (cod. 8.63)

MAGGIOLINI A. **Pieni di rabbia Comportamenti trasgressivi e bisogni evolutivi negli adolescenti.** Il libro illustra i problemi di comportamento in età evolutiva, da quelli più lievi a quelli più gravi (fino ai reati minorili, che ne costituiscono la manifestazione estrema), analizzando le motivazioni affettive ed evolutive che ne sono alla base e descrivendo i modi più o meno efficaci in cui i genitori possono cercare di gestirli. Grazie alla lunga esperienza lavorativa con adolescenti trasgressivi e antisociali, l'autore fornisce indicazioni utili ai genitori in difficoltà e agli operatori che li sostengono nel loro ruolo. pp. 154, 2023, €22,00; e-book €18,99 (cod. 8.62)

MAGGIOLINI A. , DI LORENZO M. (cur.) **Scelte estreme in adolescenza Le ragioni emotive dei processi di radicalizzazione.** Oggi siamo soprattutto allarmati dalla radicalizzazione islamica, che ci appare come un processo estraneo alla nostra cultura. In realtà, ci sono molti modi in cui si può esprimere l'estremismo degli adolescenti, in funzione del contesto sociale e culturale in cui vivono e si crescono. Il volume, con contributi di soci e collaboratori del Minotauro, descrive i miti affettivi degli adolescenti che si radicalizzano, dai foreign figther alla radicalizzazione online, dai terroristi degli anni Settanta in Italia ai lupi solitari delle stragi scolastiche degli Stati Uniti. pp. 202, 2018, 2023(2), €28,00; e-book €23,99 (cod. 8.53)

VANNI F. **Adolescenti nelle relazioni. Generazioni che co-costruiscono la società-mondo.** Educare oggi i ragazzi che sono nati in questo inizio di millennio è un compito particolarmente complesso, ma altrettanto importante. Il volume prova a rappresentare questa complessità, ma anche l'urgenza di trovare strade credibili per farlo e propone idee che tengono conto delle novità e specificità dello scenario nel quale viviamo. pp. 126, 2018, €16,50; e-book €13,99 (cod. 8.51)

LANCINI M. , TURUANI L. **Sempre in contatto Relazioni virtuali in adolescenza.** Quali sono le ragioni evolutive, affettive e profonde che spingono un adolescente a utilizzare la tastiera per dialogare con la migliore amica o con i compagni di scuola? Quali comunicazioni, significati e contenuti transitano in internet e nella rete telefonica, attraverso l'utilizzo di programmi come Messenger, nella scrittura degli sms e nell'invio degli "squilli"? Il volume mette a disposizione di genitori, insegnanti ed educatori degli strumenti per sostenere il processo di crescita degli adolescenti. pp. 192, 2009, 2024(4), €26,00; e-book €19,99 (cod. 8.38)

PIETROPOLLI CHARMET G. (cur.) **Ragazzi sregolati Regole e castighi in adolescenza.** , pp. 144, 2a ed. 2003, 2024(9), €19,00 (cod. 8.14)

PIETROPOLLI CHARMET G. , MARCAZZAN A. **Piercing e tatuaggio Manipolazioni del corpo in adolescenza.** , pp. 144, 2000, 2020(5), €20,00 (cod. 8.13)

RIVA E. , MAGGIOLINI A. **Adolescenti trasgressivi Le azioni devianti e le risposte degli adulti.** , pp. 192, 5a ed. 2003, 2020(7), €26,00 (cod. 8.6)

PIETROPOLLI CHARMET G. **Amici, compagni, complici.** , pp. 160, 2a ed. 2001, 2010(2), €18,50 (cod. 8.1)

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

DEL CORNO F. **Ripartiamo dai genitori Capacità e competenze per sostenere gli adolescenti nel percorso di crescita.** Come aiutare i figli nel loro percorso di crescita? Come sostenerli nel prendere decisioni e nell'accettare compiti anche impegnativi? Questo libro, attraverso il racconto di molti figli e di molti genitori, ricorda a padri e madri che il loro "mestiere" è difficile ma non impossibile. pp. 146, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.350)

GENTA M. **Adolescenti in trappola. Come aiutarli a muoversi tra i rischi**

e le opportunità che offre la rete. Navigare in rete è per i giovani uno splendido e irrinunciabile gioco. Tuttavia comunicare on line può offrire grandi opportunità ma anche rischi insidiosi. Questo libro vuole favorire un uso consapevole e partecipe delle nuove tecnologie. Un volume agile, ma insieme profondo e denso, che vuole presentare buone pratiche e strategie consapevoli per far sì che figli e allievi non cadano vittime delle trappole della rete. pp. 140, 2019, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.336)

DI GREGORIO L. **Genitori fate un passo indietro. Intuito educativo e capacità "negativa" per crescere i figli del nuovo millennio.** Sono in molti oggi a ritenere che il modello educativo attuale debba essere ripensato e che i genitori permissivi debbano fare una seria e ponderata riflessione critica sul comportamento che adottano nei confronti dei loro figli nelle varie fasi della crescita. Come procedere, allora? Il libro fornisce molti e interessanti spunti di riflessione per i genitori che si sentono confusi e disorientati. pp. 156, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.325)

ATTOLICO L. **Stop ai conflitti inutili. 8 validi trucchi per migliorare il rapporto con tuo figlio.** Perché tuo figlio non ti ascolta? Perché non accetta i tuoi "No"? Perché non ha fiducia in se stesso? Perché non si sente responsabile delle sue azioni? Perché ce l'ha con te? Lucia Attolico, psicologa e autrice del recente e fortunatissimo Mai più bocciati, risponde in modo semplice a questi e ad altri perché. pp. 154, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.324)

ATTOLICO L. **Mai più bocciati. Il Modello Sos StudioTM per aiutare tuo figlio a scuola e nel rapporto con te.** Un modello che insegnerà ai genitori utili strategie per aiutare i figli a migliorare il proprio metodo di studio e il profitto scolastico, diminuire l'ansia da prestazione e aumentare l'autostima e la sicurezza di sé. Adatto agli studenti della scuola primaria e della scuola media inferiore e superiore, il Modello Sos Studio™ permetterà ai genitori di essere presenti nel modo corretto ed efficace nella vita dei propri ragazzi, rendendo il rapporto con i figli migliore di quanto sia mai capitato prima. pp. 148, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.318)

AMERICO R. , CALATRONI C. **Superstudenti. Come potenziare la capacità di apprendimento e i talenti dei ragazzi.** Vuoi aiutare i ragazzi a imparare di più con meno fatica? Vuoi supportarli nel gestire al meglio le emozioni e ritrovare motivazione? Vuoi trasformare la loro esperienza scolastica nel miglior alleato per diventare adulti sicuri e tenaci? Questo è l'UNICO libro dedicato a insegnanti e genitori che ti svela come poter essere il miglior supporto per i ragazzi, ma anche come potenziarne talenti e abilità che gli saranno utili per il resto della vita. pp. 200, 2016, €27,00; e-book €20,99 (cod. 239.303)

MILIOTTI A. **Adolescenti e adottati Maneggiare con cura.** Una proposta per un lavoro "preventivo" da fare perché l'adolescenza dei figli adottivi "trascorra" nella maniera più serena possibile, così come la vita familiare. Ma anche un utile strumento per comprendere meglio e aiutare i ragazzi già adolescenti. pp. 176, 2013, 2014(2), €23,50; e-book €17,99 (cod. 239.253)

CALABRETTA M. **Sempre connessi. Per non perdere le tracce dei propri ragazzi tra facebook e social network. Una guida per genitori ed insegnanti.** Facebook e i giovani: come controllarli senza essere invadenti? Come e quando aiutarli? Spunti, riflessioni, test per riflettere su come i ragazzi vivano i loro spazi e per non sottovalutare i rischi che si corrono giocando con la propria identità. pp. 160, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.245)

BRACONNIER A. **Essere genitori oggi. I consigli di un grande psichiatra: amore, buon senso e logica.** a cura di ARDICCIONI R. Essere un genitore perfetto? Impossibile? Da oggi potrete diventare dei bravi genitori grazie ai consigli di Alain Braconnier. Un manuale indispensabile per affrontare le ansie e i dubbi dell'essere genitore oggi. pp. 208, 2012, €18,50; e-book €14,99 (cod. 239.242)

PIOTTI A. **Il banco vuoto Diario di un adolescente in estrema reclusione.** Un libro utile per genitori, insegnanti, ragazzi e per tutti coloro che cercano di capire quanto le nuove dinamiche sociali modifichino i vissuti della contemporaneità. Attraverso il caso clinico di Enrico, un adolescente che non ce la fa a vivere nel nostro contesto sociale, il testo tenta di cogliere le ragioni di un comportamento così estremo come il ritiro dalla società. pp. 130, 2012, 2023(4), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.241)

SAMPAIO D. **Nella tempesta dell'adolescenza I consigli di un terapeuta della famiglia per superare conflitti e tensioni..** Scritto da uno dei promotori della terapia familiare in Europa, il volume è uno strumento indispensabile per i genitori, gli educatori e chiunque abbia a che fare con i "giovani adulti". pp. 160, 2011, €21,00 (cod. 239.222)

JEAMMET P. **Anoressia bulimia I paradossi dell'adolescenza interpretati da un grande psichiatra francese.** Un testo fondamentale per i medici e i pediatri, per gli insegnanti e per i molteplici operatori che si occupano di adolescenti. Ma soprattutto per i genitori: per aiutarli nel difficile confronto con quei paradossi che spesso intralciano il cammino dei figli. pp. 144, 2006, 2011(3), €18,50 (cod. 239.170)

PIETROPOLLI CHARMET G. , RIVA E. **Adolescenti in crisi, genitori in difficoltà Come capire ed aiutare tuo figlio negli anni difficili.** Scritto da due notissimi psicologi, un volume che vi aiuterà a capire, forse a perdonare. pp. 176, 3a ed. 2001, 2020(8), €24,00 (cod. 239.18)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

RIBOLDI F. , MAGNI E. **Droghe ricreative Le life skills per crescere in-dipendenti.** Il volume si rivolge a genitori, insegnanti, educatori alla ricerca di strumenti nuovi per lavorare "con" e "per" i giovani. Nella trattazione sono indicati in modo semplice e chiaro gli strumenti più idonei per contrastare la dipendenza e favorire il benessere mentale dei giovani. Informazioni essenziali sulle droghe ricreative, spiegazioni delle tappe significative della crescita, istruzioni su come fronteggiare fattori di rischio e sviluppare fattori di protezione. pp. 202, 2a ed. nuova edizione 2016, €27,00; e-book €20,99 (cod. 435.19)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

ISOLA L. , ERCOLANI G. **Fai la ninna, fai la nanna… Esercizi per aiutare bambini e genitori a dormire bene e crescere in armonia.** In questo volume, le Autrici offrono importanti informazioni utili a conoscere come funzionano i naturali processi del sonno e a riconoscere l'insorgenza di difficoltà che, se durature, rischiano di rappresentare un problema. Corredato da esercizi e spunti di riflessione, il libro permette di sperimentare cambiamenti tangibili, per mettersi in gioco da soli o con i propri bambini. pp. 94, 2023, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.12)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

VETTORI D. , MAINI M. **Essere adolescenti adottati Teorie e tecniche per la conduzione di gruppi.** Un manuale che si apre con una cornice teorica inerente sia l'adolescenza adottiva che la conduzione di gruppi, per poi dedicare tutta la terza parte alla presentazione di strumenti pratici di lavoro, attraverso la proposta di chiare e pratiche schede tecniche. pp. 116, 2020, €17,00; e-book €13,99 (cod. 1305.278)

PARADISO L. **Fratelli in adozione e affidamento. Il diritto alla fratellanza e la continuità degli affetti nella relazione fraterna biologica e sociale.** Il volume sottolinea il valore della fratellanza e il diritto dei fratelli, nel rispetto della continuità degli affetti, a non essere separati nei percorsi di affidamento e adozione. Un testo per gli operatori che lavorano nel mondo dell'adozione, che si trovano quotidianamente ad affrontare decisioni importanti sulle modalità di inserimento di gruppi di fratelli, ma anche per i genitori che si avvicinano alla scelta dell'adozione di fratelli o si preparano all'accoglienza di un gruppo di fratelli. pp. 196, 2016, €26,00; e-book €19,99 (cod. 1305.230)

Nella Collana: Scienze della comunicazione - diretta da M. Livolsi, M. Morcellini

GIORDANO V. , FARCI M. , PANARESE P. **Oltre il senso del limite. Giovani e giochi pericolosi.** La diffusione delle nuove pratiche giovanili di giochi estremi, quali il balconing, il binge drinking, il choking game, l'eyeballing o il ghost riding… Non semplice incoscienza, né comportamento patologico. Al contrario, ultima declinazione di un linguaggio del rischio a cui i giovani attingono per esigenze

personali e collettive. pp. 160, 2012, €20,00 (cod. 1381.1.21)

Nella Collana: SEMI. Per coltivare le conoscenze

ZIMBARDO P. , COULOMBE N. **Maschi in difficoltà. Perché il digitale crea sempre più problemi alla nuova generazione e come aiutarla.** a cura di CIANCIABELLA S. Di fronte all'incalzare della tecnologia e dei fatturati a nove zeri del mondo virtuale, dei videogame, del sesso virtuale, come possono le istituzioni aiutare i giovani a non cadere preda di certe trappole destinate a bloccare e a ostacolare il normale sviluppo emotivo, personale e sociale dell'individuo? Un testo pieno di racconti e aneddoti, ma anche di suggerimenti concreti. pp. 314, 2017, €32,00; e-book €24,99 (cod. 1400.2)

Nella Collana: Self-help

BAGGIO F. , FACCI S. **Il diario di Viola. Storia della psicoterapia di una adolescente.** Un'interessante lettura per chiunque voglia immergersi in una storia vera, di carne e ossa, di lacrime e sorrisi, di cadute e ripartenze… di vita. Fondamentale per genitori, insegnanti ed educatori, perché narra un'adolescenza e offre alcuni spunti sulla delicata complessità del crescere e dell'educare. Un testo di riferimento per gli psicoterapeuti, in quanto offre uno scorcio autentico dei vissuti di un paziente e permette di entrare nel ragionamento clinico che guida un terapeuta nelle scelte di obiettivi di lavoro e strategie di intervento. pp. 212, 2018, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.104)

SCACCABAROZZI P. **Quando un figlio si ammala. Momcilo Jankovic e una filosofia di cura per bambini e adolescenti.** Come affrontare la malattia di un figlio, sia essa cronica od oncologica? Cosa chiedere al medico? E come rapportarsi con un bambino o un adolescente durante la diagnosi e il percorso di cura? Queste sono alcune delle domande alle quali l'autrice ha cercato di rispondere con l'aiuto di Momcilo Jankovic, pediatra onco-ematologo che da quarant'anni svolge il proprio lavoro con una vera e propria filosofia di cura che va oltre gli indispensabili consigli pratici. pp. 162, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 1411.96)

FERRARI A. **Non c'è un perché Ammalarsi di tumore in adolescenza.** Gli adolescenti si ammalano di cancro. E sono pazienti speciali. E hanno bisogno di posti speciali, dove ci sia posto per il significato dell'esistere, l'amore, il sesso, il desiderio di rivolta, la paura della morte, la voglia di essere padroni del proprio destino. Questo libro ci racconta di aspetti clinici e di cosa succede nella testa di un ragazzo. Ce lo racconta attraverso le loro storie e le parole dei loro medici, i progetti pensati per loro, i nuovi modelli di cura. pp. 264, 2016, 2022(2), €33,00; e-book €28,00 (cod. 1411.92)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

RANCATI G. , RIGOBELLO L. **Adolescenti con disturbi alimentari Per capire e affrontare i sintomi di tuo figlio.** Questo manuale propone strumenti "concreti" per genitori e/o amici che desiderano essere di aiuto a chi soffre di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Un testo per comprendere meglio la fragilità, la vulnerabilità emotiva e il senso del sintomo alimentare in adolescenza. pp. 138, 2024, , in preparazione; e-book €15,99 (cod. 1414.30)

BRAATEN E. **Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse Come risvegliare la motivazione di vostro figlio.** Questo volume vi aiuterà a comprendere la molteplicità di fattori biologici, psicologici e sociali che influenzano la motivazione e a conoscere meglio i punti di forza, le debolezze e i tratti di personalità di vostro figlio. Leggendo il libro acquisirete gli strumenti necessari per affrontare i problemi motivazionali oggi così diffusi, e svilupperete una strategia per accrescere la fiducia e l'impegno di vostro figlio nella vita. pp. 234, 2024, €29,00; e-book €24,99 (cod. 1414.29)

EHRENREICH-MAY J. , KENNEDY S. , SHERMAN J. , BENNETT S. , BARLOW D. **Come aiutare i propri figli adolescenti con disturbi emotivi Un quaderno di lavoro con l'UP-A.** a cura di BERTINI C. , MORI G. Con allegato on-line. Scritto per gli adolescenti, questo quaderno li guida attraverso un lavoro settimanale con interventi di psico-educazione, attività ed esempi che li aiuteranno a comprendere il ruolo che le emozioni giocano nei loro comportamenti e ad attuare strategie fondamentali per affrontare le emozioni spiacevoli e gestire le scelte di breve e lungo termine. pp. 126, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.27)

EHRENREICH-MAY J. , KENNEDY S. , SHERMAN J. , BILEK E. , BARLOW D. **Come aiutare i propri bambini con disturbi emotivi Un quaderno di lavoro con l'UP-C.** a cura di MORI G. , BERTINI C. Con allegato on-line. Come aiutare i propri bambini quando li si vede soffrire di ansia o ci si accorge che si lasciano sopraffare dalla rabbia? Questo quaderno di lavoro propone vere e proprie strategie per aiutarli ad affrontare meglio la vita. pp. 228, 2023, €27,00; e-book €22,99 (cod. 1414.26)

VAN DIJK S. **Adolescenti con comportamenti autolesionistici Un quaderno di pratiche DBT per imparare a gestire le emozioni.** Molte persone mettono in atto comportamenti autolesionisti e per molte ragioni: spesso si tratta del tentativo di evitare un dolore emotivo, oppure di avere maggiore controllo sugli eventi della propria vita, o semplicemente di provare qualcosa di diverso dalla sensazione di intorpidimento della quotidianità. Fortunatamente esistono modalità più sane e sicure per trovare sollievo emotivo. Questa guida pratica può aiutare a trovarle e a metterle in atto. pp. 146, 2022, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1414.22)

CIARROCHI J. , HAYES L. **La tua vita a modo tuo Come aiutare gli adolescenti a gestire le proprie emozioni e a costruire resilienza.** a cura di PERGOLIZZI F. Questo libro vuole essere un aiuto per allenare i ragazzi a fare cose diverse se vogliono ottenere risultati diversi. Ogni giovane, dopo essere entrato nel mondo delle abilità di base del DNA-V, potrà buttarsi dentro la propria specifica difficoltà, scegliendo di affrontarla a suo modo, per costruire il proprio futuro e vivere in modo vitale. La varietà delle situazioni trattate rende il testo utile a tutti, per andare oltre la diagnosi di depressione, ansia, disturbo traumatico o isolamento sociale. pp. 196, 2022, €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.20)

HARVEY P. , RATHBONE . **Adolescenti con emozioni intense Come gestire con la DBT le sfide emotive e comportamentali di tuo figlio.** a cura di RIGOBELLO L. , RANCATI G. Scritto da esperti psicoterapeuti dell'adolescenza, questo libro propone strumenti utili ed efficaci per aiutare sia te che tuo figlio adolescente a gestire emozioni e comportamenti usando la terapia dialettico comportamentale (DBT). Troverai spunti per capire meglio lui e insieme strategie per rispondere ai comportamenti problematici e prenderti cura di te stesso e della tua famiglia. Una guida fondamentale per scoprire un nuovo modo di vivere insieme e lavorare per un cambiamento positivo. pp. 224, 2021, 2024(1), €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.15)

OMER H. , PIACENTINI D. **Genitori coraggiosi Proteggere i propri figli da tentazioni e influenze negative.** Questo libro offre una risposta alla grande sfida che tutti i genitori devono affrontare al giorno d'oggi. Ti insegnerà a riguadagnare un ruolo di leadership nell'educazione dei tuoi figli. Imparerai un modo efficace per resistere a comportamenti dannosi e impulsivi; a trovare la forza e il coraggio per agire quando necessario; a prevenire conflitti ed escalation e ad essere coinvolto in modo corretto e partecipe nella vita di tuo figlio. pp. 208, 2020, 2022(1), €24,00; e-book €19,99 (cod. 1414.14)

WILSON K. , DUFRENE T. **Quando tutto sembra andare di male in peggio Come vivere liberi dall'ansia.** Partendo da un approccio terapeutico innovativo, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), il volume ci conduce in modo personale ed empatico a ri-vedere il ruolo che ansia, e sofferenza in generale, giocano nelle nostre vite. Chiarendo come alcuni processi naturali ci intrappolano e limitano la nostra libertà di azione nella vita di ogni giorno. pp. 144, 2012, €19,50 (cod. 1414.5)

MUNROE E. **Ragazze, controlliamo l'ansia! Esercizi e stratagemmi per conoscerla e superarla.** Il libro spiega in modo molto chiaro che cos'è l'ansia, come ti fa sentire, perché la provi e perché essere una teenager ti rende un "bersaglio" perfetto, ma soprattutto ti propone tantissimi esercizi per imparare a fronteggiarla e superarla. pp. 184, 2011, 2022(1), €22,00 (cod. 1414.4)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

PIETI L. **Giovani, social e disoccupati Alla scoperta di una generazione che rifiuta le tradizionali dinamiche lavorative.** Veramente i giovani non hanno più voglia di lavorare? Davvero non sono più

disposti a investire in un lavoro? Il libro si addentra in questo labirinto di domande attraverso analisi psicologiche e sociologiche, per svelare le cause dietro tale comportamento. Un saggio fondamentale per chi desidera sondare le profondità di questo fenomeno e di questa sfida generazionale. pp. 132, 2023, €19,00; e-book €15,99 (cod. 1420.1.230)

Nella Collana: Vita emotiva e formazione - coordinata da V. Iori - diretta da D. Bruzzone, V. Iori, E. Musi

ARIOLI A. **Questa adolescenza ti sarà utile La ricerca di senso come risorsa per la vita.** Attraverso uno sguardo pedagogico fenomenologicamente orientato, il volume intende ri-significare l'adolescenza, mettendone in rilievo la dimensione esistenziale, radicata nell'essenza della persona: l'essere-per-il-senso. Dalle sue pagine emerge come il dinamismo della ricerca di senso contribuisca in modo cruciale al processo auto-formativo lungo l'arco dell'intera esistenza. pp. 210, 2013, 2023(5), €27,00; e-book €22,99 (cod. 1930.11)

AUGELLI A. **Erranze Attraversare la preadolescenza.** Il desiderio di creare legami autentici, la paura di fare le scelte sbagliate, la gioia di sentirsi autonomi: sono alcune tra le tante emozioni che caratterizzano la preadolescenza. In questo volume la riflessione pedagogica si intreccia con le parole e gli scritti di alcuni ragazzi e ragazze e con brevi inserti tratti dall'arte, dalla letteratura, dal cinema. pp. 162, 2011, 2018(4), €20,50; e-book €15,99 (cod. 1930.6)

Handicap

Nella Collana: I riflettori - diretta da M. Corsi, S. Ulivieri

MANNUCCI A. **La sessualità della persona diversabile.** Frutto della lunga esperienza di dialogo e formazione dell'autore, questo libro vuole essere uno strumento sia di conoscenza sia di consultazione per quanti si trovano ad accompagnare la persona diversabile nel suo cammino verso un'autodeterminazione che ne migliori la qualità di vita complessiva. pp. 156, 2019, 2023(4), €20,00; e-book €15,99 (cod. 637.11)

FRATINI T. **Conoscere l'autismo Teorie, casi clinici, storie di vita.** L'autismo costituisce oggi uno degli argomenti di studio e di ricerca più impegnativi, ma anche più affascinanti in campo clinico, scientifico e anche umanistico. Il testo, da un punto di vista pedagogico e didattico, si pone come una valida introduzione allo studio dell'autismo, rivolgendosi al mondo delle famiglie, della scuola e di tutti gli educatori e operatori interessati ad accostarsi alla conoscenza di questa sindrome. pp. 114, 2016, 2022(3), €15,00 (cod. 637.8)

Nella Collana: Psicoterapie

GHEZZANI N. **Relazioni crudeli Narcisismo, sadismo e dipendenza affettiva.** Egoismo, narcisismo, crudeltà e i loro caratteri complementari, ossia masochismo e dipendenza affettiva, sono parti costitutive della natura umana? O piuttosto sono una deformazione di tratti psicologici che avrebbero potuto avere un miglior destino? L'Autore risponde a questa domanda attraverso avvincenti storie cliniche e psicobiografie di icone della cultura come Ingmar Bergman ("un egoista", secondo la sua stessa definizione) e il fondatore del sadismo, il marchese De Sade. pp. 172, 2019, €22,00; e-book €18,99 (cod. 1250.297)

Nella Collana: Self-help

DEL RIO G. , LUPPI M. , MUSTACCHI C. (cur.) **I racconti dell'Huntington. Voci per non perdersi nel bosco.** L'Huntington è una malattia rara, neurodegenerativa, ereditaria, caratterizzata da disturbi del movimento, alterazioni anche gravi del comportamento e progressivo deterioramento cognitivo. In questo libro prendono parola i malati di Huntington e chi è loro vicino: familiari, amici, professionisti della cura. I temi di queste pagine riguardano però tutti. pp. 220, 2018, €27,00; e-book €20,99 (cod. 1411.105)

DE BERNARDI C. **Ti disegno che ti amo. Un approccio positivo all'autismo come sostegno alle famiglie.** Questo libro è stato scritto da Chiara, mamma di Silvia, una bambina autistica ad alto funzionamento con intelligenza visiva e pensiero in immagini, per dare una speranza e qualche suggerimento a coloro che si trovano ad affrontare un percorso con una persona autistica. Con esempi pratici e un pizzico di ironia l'autrice spiega che la vita con un autistico ha lati assolutamente positivi, senza negare la drammaticità di certi momenti. pp. 146, 2016, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.89)

DAGHINI R. , TRISCIUOGLIO L. (cur.) **Oltre l'X fragile Conoscere, capire, crescere: un percorso possibile verso l'autonomia.** La sindrome del cromosoma X fragile è una malattia genetica che colpisce prevalentemente il genere maschile e rappresenta, dopo la sindrome di Down, la causa più comune di disabilità intellettiva di tipo ereditario. Con un linguaggio essenziale ma puntuale, il volume cerca di dare risposte ai tanti quesiti che chi viene in contatto con questa condizione – ragazzi, familiari, medici e operatori – si pone. pp. 144, 2014, 2022(2), €19,00; e-book €15,99 (cod. 1411.76)

MOLTENI P. **Voci dal silenzio. Testimonianze e indicazioni a sostegno delle famiglie che vivono l'autismo.** L'autismo è uno tra gli handicap più diffusi ma anche uno dei meno conosciuti e curati. Per esso non c'è risposta ai farmaci né guarigione, però è provato che la diagnosi precoce e i trattamenti riabilitativi possono garantire un maggior recupero. Lo testimoniano le storie raccontate in questo libro da mamme, padri, nonne. pp. 160, 2011, 2012(1), €20,50; e-book €15,99 (cod. 1411.66)

NENZIONI F. , BACCILIERI F. **Quando vince la speranza. Come vivere la disabilità con mente aperta e cuore saldo.** Attraverso la propria esperienza e l'incontro con persone che vivono la propria infermità in modi diversi, l'autore, sofferente di una forma di sclerosi multipla che gli ha inibito le capacità motorie, mette a disposizione di coloro che vivono situazioni di acuto malessere metodologie e tecniche che consentono di riformulare la vita in situazioni mai prima sperimentate. pp. 128, 2011, €16,50; e-book €12,99 (cod. 1411.64)

MARCANTONI M. **I ciechi non sognano il buio Vivere con successo la cecità.** Un invito a vedere oltre i luoghi comuni! Dai racconti – numerosi e diversissimi – dei ciechi che ce l'hanno fatta, le piccole e grandi strategie che portano al successo, ma soprattutto al superamento degli ostacoli dovuti non solo alla cecità, ma anche alla cultura corrente. pp. 244, 2008, 2023(5), €25,00; e-book €20,99 (cod. 1411.57)

MARAGNA S. , MARZIALE B. **I diritti dei sordi Uno strumento di orientamento per la famiglia e gli operatori: educazione, integrazione e servizi.** Frutto dell'attività pluriennale dello Sportello di informazione e consulenza sulla sordità, una guida agevole, da consultare rapidamente, sui benefici e sulle agevolazioni previsti dalla normativa, per poter scegliere o consigliare in modo consapevole a chi chiedere, cosa chiedere e come chiedere quello che si ha diritto di avere. pp. 178, 2a ed. aggiornata 2012, 2023(2), €24,00 (cod. 1411.53)

CARBONETTI D. , CARBONETTI G. **Mio figlio down diventa grande. Lasciarlo crescere accompagnandolo nel mondo degli adulti.** , pp. 128, 2004, 2013(1), €16,00 (cod. 1411.42)

Nella Collana: Traiettorie inclusive - diretta da C. Giaconi, P.G. Rossi, S. Aparecida Capellini

GIACONI C. , DEL BIANCO N. , CALDARELLI A. (cur.) **L'Escluso Storie di resilienza per non vivere infelici e scontenti.** Puntando sul potenziale euristico e formativo delle narrazioni, il volume offre diversi percorsi di approfondimento all'interno del complesso scenario della pedagogia speciale: dallo studio delle famiglie con disabilità, alla

valorizzazione dei processi di autodeterminazione e di emancipazione delle persone con disabilità, alla promozione dei progetti di vita e delle diverse e possibili traiettorie di senso. Un testo per studenti in formazione – verso la professione di educatore, di docente, di insegnante di sostegno, di pedagogista – o per lettori attenti al "potere" delle storie di vita. pp. 168, 2019, 2022(1), €21,00; e-book €18,00 (cod. 1750.18)

Abusi

Nella Collana: Adolescenza, educazione e affetti - diretta da A. Maggiolini, E. Riva

BERTETTI B. (cur.) **Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma.** Riflessioni e spunti pratici sulla resilienza – intesa come capacità di riemergere fortificati da difficoltà e traumi. L'attenzione è focalizzata sui bambini e sugli adolescenti vittime di maltrattamenti e abusi, a favore dei quali viene presentato un percorso dettagliato di sostegno. pp. 194, 2008, 2015(4), €25,00 (cod. 8.35)

Nella Collana: Puer - collana promossa dall'Associazione italiana dei magistrati per i minorenni e per la famiglia

ABBRUZZESE S. (cur.) **Minori e violenze. Dalla denuncia al trattamento.** Con allegato on-line. Il minore vittima e autore di reati sessuali è al centro dell'interesse di questo volume, che cerca di fare il punto sullo stato dell'arte e sull'avanzamento dei lavori in tema di violenza sui minori e dei minori. Un testo per giuristi e operatori dell'antiviolenza. pp. 464, 2011, €46,50; e-book €42,99 (cod. 98.1.6)

Nella Collana: Criminologia

MONZANI M. , GIACOMETTI A. **Le relazioni violente. L'esperienza dei Centri Antiviolenza italiani.** Con allegato on-line. Focalizzando la questione sul fenomeno relazionale, il volume offre una nuova chiave di lettura della "violenza intrafamiliare", tradotta spesso in "violenza di genere". Dopo un'introduzione teorica della questione vittimologica, il testo presenta il "modello circolare di vittimizzazione" e l'"approccio clinico-giuridico" e illustra una ricerca, relativa a tutti i Centri Antiviolenza presenti sul territorio italiano, il cui scopo è verificare se i modelli teorici descritti siano riconosciuti e utilizzati durante l'attività quotidiana dei centri stessi. pp. 146, 2018, €20,00 (cod. 287.52)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

ROIA F. **Crimini contro le donne Politiche, leggi, buone pratiche.** Un libro a due facce. Da un lato un racconto, con un linguaggio libero e poco tecnico, di tutto quello che si nasconde realmente dietro il fenomeno della violenza di genere: dalla difficoltà a operare, ai pregiudizi esistenti, agli effetti anche terapeutici di un processo penale condotto con sensibilità e capacità. Dall'altro un manuale agile, corredato da una serie di strumenti utili per chi deve concretamente operare con la sofferenza. Con il chiaro messaggio che in questo settore l'improvvisazione non è consentita. pp. 190, 2017, 2022(2), €25,00; e-book €20,99 (cod. 1305.250)

MONTECCHI F. (cur.) **Abuso sui bambini: l'intervento a scuola Linee-guida ed indicazioni operative ad uso di insegnanti, dirigenti scolastici e professionisti dell'infanzia.** , pp. 136, 2002, 2019(6), €19,00; e-book €15,99 (cod. 1305.27)

Nella Collana: Self-help

CARTEI V. , GROSSO F. **Oltre il silenzio Come elaborare e superare il trauma dell'abuso sessuale subìto nell'infanzia.** L'obiettivo di questo volume è quello di fornire a tutte le donne che hanno subito abusi sessuali nell'infanzia uno strumento concreto per affrontare, elaborare e superare il trauma e le sue conseguenze. Il libro è inoltre un'utile risorsa per tutti coloro che, a livello personale (familiari, partner, amici, ecc.) o professionale (dottori, psicoterapeuti, operatori olistici, ecc.), vogliano ampliare la loro comprensione nei riguardi di chi ha subito abusi al fine di migliorare la qualità del proprio supporto. pp. 128, 2016, 2022(2), €19,00; e-book €15,99 (cod. 1411.86)

Nella Collana: Varie

MELONI M. , SORESI S. **Il maltrattamento nelle scuole d'infanzia e nelle strutture per anziani e disabili. Dalla scoperta all'intervento: guida pratica per genitori, figli e caregiver.** Quante volte, guardando un telegiornale, siamo rimasti turbati dalla violenza nei confronti di bimbi maltrattati all'asilo o di anziani e disabili strattonati da chi doveva prendersi cura di loro? Affinché il maltrattamento nelle strutture non rimanga un tema sommerso, il volume propone uno strumento, teorico e pratico, utile a chi si trovi ad affrontare questo tipo di violenza. Un testo pensato per genitori, insegnanti, figli e chiunque desideri approfondire la tematica o si trovi sfortunatamente coinvolto in questo tipo di situazioni. pp. 118, 2022, €18,00; e-book €15,00 (cod. 2000.1576)

Bullismo

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

GENTA M. **Adolescenti in trappola. Come aiutarli a muoversi tra i rischi e le opportunità che offre la rete.** Navigare in rete è per i giovani uno splendido e irrinunciabile gioco. Tuttavia comunicare on line può offrire grandi opportunità ma anche rischi insidiosi. Questo libro vuole favorire un uso consapevole e partecipe delle nuove tecnologie. Un volume agile, ma insieme profondo e denso, che vuole presentare buone pratiche e strategie consapevoli per far sì che figli e allievi non cadano vittime delle trappole della rete. pp. 140, 2019, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.336)

CALABRETTA M. **Le fiabe per ... affrontare litigi e conflitti Un aiuto per grandi e piccini.** Litigi tra amici o fratelli, conflitti tra figli e genitori, tensioni e scontri con l'insegnante… Una vita d'inferno! Il testo si propone di insegnare con le fiabe come sia possibile far valere le proprie ragioni senza ricorrere alla violenza. Per genitori e insegnanti, e per ogni persona che intende capire meglio e di più. pp. 160, 2011, 2023(3), €21,00; e-book €15,99 (cod. 239.214)

CALABRETTA M. **Le fiabe per affrontare il bullismo Un aiuto per grandi e piccini.** Chi sono veramente i bulli? Come riconoscere i segnali di disagio dei ragazzi e come intervenire in modo efficace? Per genitori e insegnanti, e per ogni persona che intende capire meglio e di più, il testo si propone di indirizzare verso atteggiamenti consapevoli e la ricerca di soluzioni alternative con le fiabe. pp. 124, 2009, 2021(6), €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.195)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

MORETTI V. , BOSCHINI J. **Questo mostro amore. I rapporti d'amore violenti in adolescenza.** Come molte forme di violenza giovanile, anche quella all'interno delle coppie adolescenti è prevenibile. La prevenzione, inoltre, getta le basi per ridurre la violenza domestica in età adulta. Il manuale si propone come strumento educativo e formativo, sia per i docenti che per gli studenti delle scuole secondarie. pp. 154, 2018, €20,00; e-book €15,99 (cod. 435.23)

TRINCHERO R. **"Io non ho paura" 2. Capire e affrontare il bullismo.** Un volume che offre a insegnanti ed educatori

strumenti per capire e affrontare i fenomeni di bullismo, nella scuola e fuori. Attraverso l'analisi di alcuni casi emblematici, narrati da insegnanti di scuola primaria e secondaria di primo grado che hanno affrontato il problema, il testo aiuta a comprendere quali interventi di prevenzione e contrasto possono essere efficaci. pp. 212, 2009, 2023(3), €26,00 (cod. 435.16)

BUCCOLIERO E. , MAGGI M. **Bullismo, bullismi. Le prepotenze in adolescenza dall'analisi dei casi agli strumenti d'intervento.** Con allegato on-line. , pp. 358, 2005, 2018(4), €35,50 (cod. 435.8)

Invecchiare serenamente

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

VENUTI A. , MARIANETTI M. , PINNA S. **Allena il tuo cervello Esercizi, attività e curiosità per tenere in forma la tua mente.** Questo libro ti insegnerà giochi ed esercizi per allenare il tuo cervello, potenziando le sue funzioni cognitive. Sarà un vero e proprio "viaggio neuroletterario" alla ricerca del benessere cognitivo, un "ponte levatoio" per raggiungere una qualità della vita degna di questo nome, un buon amico quotidiano sempre al vostro fianco. pp. 146, 2018, 2023(4), €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.330)

GILARDI R. **Nonni in regola. Come valorizzare il ruolo di nonni nel delicato equilibrio tra figli e nipoti.** Oggi fare i nonni è piacevole ma molto faticoso, non solo per le tante richieste dei nipoti ma anche per le difficoltà che i genitori hanno ad accettare il diverso ruolo dei propri genitori nell'educazione dei figli. Oggi più che mai i nonni sono necessari, ma allo stesso tempo anche educati ad educare! pp. 130, 2017, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.323)

FESTINI HARRIS W. **Ricomincio da 60. Storie, idee e suggerimenti per invecchiare meglio.** Le donne famose sembrano aver fatto un patto col diavolo: hanno figli a 50 anni, si candidano a presidente a 70 anni, si innamorano e si sposano quando potrebbero essere nonne e mostrano immagini folgoranti anche in tarda età. E tutte le altre? E la 60enne della porta accanto? Questo libro è rivolto a tutte le altre, a cui offre idee e speranze. pp. 162, 2015, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.271)

VOLI F. **Comunicare con i nostri genitori anziani. Manuale di convivenza per figli adulti.** Quante volte ci sentiamo esasperati dopo discussioni con i nostri genitori anziani? E quante volte non ci sentiamo più in sintonia con loro? Come possiamo invece trovare un buon modo per dialogare? Questo libro ci aiuterà a trovare la modalità, partendo dal lavoro che riusciremo a fare prima di tutto con noi stessi, cercando il nostro benessere emozionale. pp. 112, 2014, €15,00; e-book €11,99 (cod. 239.268)

CANONICI C. **La terza casa. Come adattare la nostra casa ai cambiamenti della vita.** Questo libro vuole essere una riflessione sul rapporto che esiste fra noi e la nostra casa, osservando come cambiano le esigenze e i desideri con l'avanzare della Terza età. Non occorre per forza un budget da investire, ma la voglia di analizzare criticamente le esigenze e cambiamenti, all'insegna della massima serenità tra le mura domestiche. pp. 128, 2014, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.266)

Nella Collana: I riflettori - diretta da M. Corsi, S. Ulivieri

DELUIGI R. **Legami di cura Badanti, anziani e famiglie.** Un testo che, partendo dalla narrazione del sistema di cura, mette in primo piano tutti gli agenti dell'aver cura e cerca di descrivere ipotesi sostenibili di domiciliarità… Non solo badanti, ma membri della comunità e orientamenti di cittadinanza e di partecipazione. Dai vuoti di welfare alle logiche sharing per continuare a costruire e a sperimentare approcci resistenti e consistenti di supporto e prossimità sociale. pp. 172, 2017, 2022(1), €18,00; e-book €12,99 (cod. 637.10)

Nella Collana: Psicologia - fondata da M. Cesa-Bianchi

CRISTINI C. , ALBANESE A. , PORRO A. (cur.) **Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare.** Una serie di contributi che sottolineano l'importanza della formazione, dell'apprendimento, della memoria, della salute, della creatività, dell'esercizio, dell'ambiente, della ricerca nel procedere verso un invecchiamento forte e sereno, fiducioso e consapevole. Un testo per professionisti della salute, studenti, ricercatori, ma anche per quanti nell'invecchiare colgono un'ulteriore opportunità di crescita e di apprendimento. pp. 288, 2010, €35,00; e-book €26,99 (cod. 1222.133)

Nella Collana: Self-help

IANNOCCARI G. (cur.) **I 10 pilastri per un cervello efficiente Come migliorare le abilità mentali.** Un decalogo delle buone regole anti-aging per il cervello a tutte le età. Con un linguaggio semplice e chiaro, questo libro illustra i comportamenti più adeguati non solo per arrestare il declino cognitivo, ma anche per potenziare le prestazioni del cervello e garantire una mente agile e flessibile. Invecchiare bene si può: perché non provarci? pp. 192, 2021, €25,00; e-book €20,99 (cod. 1411.109)

VIGORELLI P. **Dialoghi imperfetti Per una comunicazione felice nella vita quotidiana e nel mondo Alzheimer.** Dialogare è difficile, ma è necessario per favorire una convivenza sufficientemente felice. L'autore, transitando costantemente dal mondo "normale" a quello che ruota attorno alle persone con demenza, accompagna il lettore nell'arte del dialogo e presenta importanti riflessioni sui due mondi, rilevandone punti di contatto e differenze. Un testo rivolto a chi – a vario titolo – si occupa del mondo Alzheimer e, più in generale, a tutte le persone interessate a migliorare la propria capacità di dialogo nella vita quotidiana. pp. 164, 2021, €21,00; e-book €17,99 (cod. 1411.108)

VIGORELLI P. **L'altro volto dell'Alzheimer Avere una demenza, essere una persona.** Il volume intende arricchire l'immagine corrente dell'essere persona, facendo in modo che possa comprendere i malati con demenza, inclusi quelli in fase avanzata. Descrive inoltre le proposte dell'ApproccioCapacitante® per realizzare una cura centrata sulla persona nella realtà quotidiana delle Case per anziani. Un testo per chi è coinvolto nella cura, operatori e familiari, ma anche chi vuole interrogarsi sulla possibilità di riconoscere nell'Altro una Persona, anche se molto diversa e quasi eclissata. pp. 220, 2020, 2021(1), €27,00; e-book €22,99 (cod. 1411.107)

VIGORELLI P. **Alzheimer Come parlare e comunicare nella vita quotidiana nonostante la malattia.** Quando la malattia di Alzheimer avanza e ruba i ricordi e le parole, si può ancora comunicare? L'Autore cerca delle risposte nelle conversazioni della vita di tutti i giorni, spostando l'attenzione dalla comunicazione alla convivenza, attraverso l'approccio capacitante. Un libro ricco di consigli pratici, uno strumento utile per affrontare i problemi della vita quotidiana, sia in casa che nelle Case per anziani. pp. 168, 2a ed. nuova edizione 2018, 2022(2), €22,00; e-book €18,99 (cod. 1411.81.1)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

VOLI F. **Da oggi in pensione! Come riappropriarsi della vita quando si smette di lavorare.** Un manuale per "non annoiarsi" dopo la pensione. Informazioni ed esempi utili per riflettere su desideri, aspettative, modo di relazionarsi e di comunicare, al fine di: creare le basi per una buona convivenza con gli altri; coltivare nuovi sogni e nuovi interessi; iniziare a fare subito quello che non si è ancora fatto… pp. 114, 2008, 2022(5), €19,00; e-book €16,00 (cod. 1796.194)

Vita di coppia, sessualità

Parliamo d'amore

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

LONGONI U. **Istruzioni per amori imprevisti. Affrontare inaspettate tempeste del cuore quando si è già in coppia.** L'incontro fatale colpisce senza avvisaglie, provocando gioia e ansia, lasciando senza difese, né risposte, dato che alla domanda "Che cosa faccio adesso?" pare non vi sia una via d'uscita indolore: ogni soluzione sembra fonte di sofferenza. Grazie a questo libro avrete modo di analizzare la situazione e ciò che vi sta accadendo e ricevere qualche risposta ai vostri "perché". pp. 140, 2018, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.327)

D'AMICO R. **Amori e infedeltà. Triangoli relazionali tra vecchie credenze e nuove realtà.** Nessun rapporto, nemmeno il più consolidato, sembra immune dall'infedeltà. Come mai? Che cosa ci spinge a tradire? Perché alcuni lo fanno e altri no? Che siate protagonisti del triangolo o semplici curiosi, qui troverete un'analisi seria ma insieme vivace e intrigante di un fenomeno oggi più che mai denso di implicazioni e di aspetti da scoprire. pp. 168, 2017, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.322)

CAVALIERE R. **Se non mi amo, non ti amo Rompere il circolo vizioso della dipendenza affettiva (e non solo).** Cos'è, davvero, il mal d'amore? Qual è il confine tra amore e mal d'amore? Come si può uscire dal circolo vizioso della dipendenza? A metà strada tra un saggio e un manuale di autoaiuto, l'autore vi accompagnerà in un percorso di crescita e maturazione, invitandovi a scegliere il vostro mantra affinché diventi spunto terapeutico quotidiano per uscire dalla vostra dipendenza affettiva. pp. 192, 2017, 2024(2), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.312)

PROIETTI G. , LA GATTA W. **Come vivere bene, anche se in coppia. Manuale pratico per la coppia stabile.** Il matrimonio (o la convivenza) è la tomba dell'amore? Non necessariamente. Il manuale coniuga, con linguaggio leggero e divertente, il sapere psicologico e sessuologico con la soluzione efficace delle problematiche più comuni della coppia: come comportarsi durante i litigi, come superare un tradimento, come coltivare la passione e l'erotismo, come gestire il denaro ... pp. 188, 2016, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.292)

ZALTRON A. **Cronache sentimentali. Come sopravvivere all'amore.** Una guida semiseria all'incomprensibile mondo dell'amore. Un libro dalla scrittura scoppiettante, un instant book sul più antico dei sentimenti, come mai ci è stato raccontato. In 40 brevi capitoli a tema, "l'amore e altre deviazioni" sono tratteggiati con tono lirico e ironico. Per apprendisti amanti e naviganti esperti in cerca di nuove rotte. pp. 150, 2015, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.291)

CUGINI M. **Amare e lasciarsi amare. Superare paure e difese psicologiche.** Quali sono le dinamiche che ci portano a volte ad amare poco e male noi stessi e gli altri? Con questo libro imparerete a guardarvi dentro e a individuare l'origine di questi vissuti di disamore, di indifferenza o di distacco. La presenza di esercizi e test vi aiuterà ad aprirvi e capirvi, per superare quegli scogli che impediscono di vivere un'esistenza ricca e piena e un vero benessere psicologico. pp. 128, 2015, €16,50; e-book €13,99 (cod. 239.282)

GHEZZANI N. **L'amore impossibile Affrontare la dipendenza affettiva maschile e femminile.** La dipendenza affettiva, quella strana miscela di amore, sofferenza e conflitto che caratterizza la vita sentimentale di molti individui e molte coppie, continua ad essere il disturbo dell'affettività più diffuso dell'epoca contemporanea. Questo libro spiega la natura del disturbo, in tutte le sue declinazioni, e rende giustizia al dolore di donne e uomini, accomunati da una forma speculare o complementare di patologia. pp. 176, 2015, 2021(4), €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.281)

SACCÀ M. **Vuoi litigare? Facciamolo bene! Otto storie per capirsi e riscoprire il gioco di coppia.** Litigare è giusto, è inevitabile, ma VA FATTO BENE! Occorre conoscere cosa si nasconde dietro i nostri litigi ripetitivi che non portano a nulla, per trasformarli in momenti produttivi e di crescita della coppia. Questo libro è lo strumento che vi aiuterà a riconoscere e comprendere i meccanismi delle incomprensioni, a superarli e a modificare al positivo la vostra relazione. pp. 152, 2015, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.279)

PIOTTI A. , MIGNOLLI M. **Quando l'amore uccide. Come e perché la violenza femminicida può nascere dalla coppia romantica.** Uno psicoanalista e una regista, un uomo e una donna, hanno scritto questo saggio e questa pièce sull'amore da cui emerge come la violenza non sia altro che il lato osceno dell'amore romantico. Non solo, la violenza è così cruda ai giorni nostri proprio perché le sue ore sono contate: nuove forme di amore, più libere, più emancipate, meno esclusive sembrano dire, nel nome di un narcisismo maturo, che il tempo dell'amore romantico è scaduto. pp. 120, 2015, €15,00; e-book €11,99 (cod. 239.278)

DI VAIO S. , ERCOLI E. **Le 10 regole dell'amore. Per imparare a vivere relazioni più consapevoli e durature. Con esercizi di autoanalisi.** Se è vero che l'amore è piacere e smuove il mondo, perché soffriamo tanto per amore? E perché ci ostiniamo a scegliere partner così sbagliati? Partendo dalle storie e dai racconti dei pazienti ecco 10 "regole di salvataggio" per imparare a rileggere il proprio percorso dell'amore che parte dalla nascita e che condiziona la scelta dei partner in età adulta. pp. 128, 2015, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.274)

D'AMICO R. **Le amicizie erotiche. Cosa sono, come viverle e come difendersi.** Questo libro si rivolge non solo a chi sta vivendo un'amicizia erotica, ma anche a tutti coloro che attribuiscono importanza alle relazioni interpersonali. Si propone di aiutare a fare chiarezza su ciò che vogliamo da una relazione, sentimentale o di amicizia che sia, a diventare consapevoli dei modelli normativi dominanti, a capire se siamo attratti o no dalle situazioni ambigue e perché. pp. 160, 2015, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.273)

VIGNALI A. **Ripensare l'amore. Amare per sempre nell'era dei legami evanescenti.** È ancora possibile amare per sempre? Oppure l'amore eterno è un'utopia ingenua ai tempi di Facebook, in cui ogni emozione si consuma nello spazio aleatorio di un Mi piace? L'autrice sostiene di sì, a patto che si sia pronti a condurre una serrata autoanalisi e un'attenta decostruzione del proprio mondo di valori. pp. 192, 2015, €23,00; e-book €17,99 (cod. 239.272)

LONGONI U. **Manuale del perfetto imbecille. Riconoscerlo per evitare la catastrofe sentimentale.** A chi e cosa serve questo Manuale del perfetto imbecille? A orientarsi nel panorama dell'universo maschile e soprattutto a non invischiarsi con uomini che in amore e nell'amicizia farebbero troppi danni (al vostro cuore e alla vostra professione). Scritto in modo piacevole, spesso autoironico, presenta anche utili e divertenti test che aiuteranno a riflettere e a sondare gli aspetti più vulnerabili della vostra personalità e delle vostre predisposizioni affettive, erotiche e sentimentali. pp. 128, 2014, €16,00; e-book €12,99 (cod. 239.262)

URBANI P. **Scegli il partner giusto con la grafologia.** In questo libro la grafologia ti aiuta a scoprire i segreti di quella misteriosa alchimia che troviamo nelle coppie felici. Coinvolgendoti con test che mettono alla prova la tua intuizione. La grafologia di coppia può

cambiarti la vita: sta a te ascoltarla. pp. 128, 2013, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.252)

BRACCI M. , GIAMMARIA A. **Il compagno perfetto. Come trovare l'uomo dei tuoi sogni.** Con allegato on-line. Sogni un metodo facile, efficace e adatto a ogni età per trovare il compagno perfetto? Ora l'hai trovato! Puoi non crederci, e restare ferma dove sei ora. Oppure leggi questo libro. pp. 192, 2013, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.249)

GHEZZANI N. **La paura di amare Capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita.** Perché si ha paura dell'amore? Questo libro ve lo spiegherà grazie alla ricca esperienza clinica dell'autore. Rigoroso come un saggio e semplice come un manuale, vi aiuterà a capire voi stessi e i vostri partner. pp. 180, 2012, 2023(5), €23,00; e-book €18,99 (cod. 239.235)

GALASSI F. **Pillole di carta e celluloide. Libri e film per curare la propria mente.** Un film o un libro possono davvero aiutare a crescere, a riflettere sui nostri disagi e, quindi, a superarli. Questo volume vuole essere una guida alla lettura e alla visione delle opere più significative e "terapeutiche". pp. 176, 2012, €20,50; e-book €15,99 (cod. 239.232)

LONGONI U. **Gli uomini non sono desideri. Il nuovo linguaggio d'amore in 10 lezioni.** Un libro divertente – ricco anche di test – per capire meglio il vostro "lui". Imparerete un nuovo linguaggio d'amore per pretendere il giusto, e cioè che ogni uomo innamorato esaudisca almeno tre vostri, fondamentali imprescindibili desideri. Ovvero amarvi, ascoltarvi e provare a… capirvi. pp. 176, 2012, €21,50; e-book €16,99 (cod. 239.228)

MALUCELLI M. **Non solo sesso. Sul lettino dell'analista alla ricerca della propria armonia.** Una guida per riappropriarci della nostra intimità, anche a letto. Il testo fornirà più di una chiave per aprire le porte all'equilibrio e al piacere del rapporto con l'altro. Scritto con la passione e il rispetto di chi nella pratica clinica ci mette oltre alla professionalità la mente e soprattutto il cuore, questo libro offre esempi ed esperienze o problemi con cui confrontarsi. pp. 144, 2011, €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.217)

GHEZZANI N. **L'amore passionale. Anticamera del dolore o speranza di felicità?.** Il volume affronta il problema dell'amore in tutta la sua straordinaria, gioiosa e drammatica profondità, comprese le sue patologie più dolorose, distinte in compulsioni e perversioni. pp. 160, 2010, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.209)

LEONARDI P. , VIGLIANI F. **Perché non abbiamo avuto figli Donne "speciali" si raccontano.** Un libro che propone tante riposte alla domanda che molte donne si sono sentite rivolgere: "perché non siete madri?". Un tema sociale poco affrontato nel nostro paese. Una profonda analisi (e autoanalisi) delle motivazioni di una scelta che appare ancora oggi scandalosa. Ne parlano con le autrici tredici donne "speciali", che hanno raccontato la loro esperienza con apertura di cuore e di mente. pp. 226, 2009, 2022(4), €27,00 (cod. 239.197)

MORGANTI M. **Figlie di padri scomodi Comprendere il proprio legame col padre per vivere amori felici.** Perché c'innamoriamo sempre di "uomini sbagliati"? Perché abbiamo un rapporto incasinato col denaro? Perché non sappiamo gestire serenamente la relazione col capo, al lavoro? Perché permettiamo a nostro marito di decidere ogni aspetto della nostra vita? Questo libro aiuta a capire che tipo di legame abbiamo avuto con nostro padre per imparare a scioglierlo serenamente e a navigare verso nuovi e felici amori. pp. 128, 2009, 2023(9), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.190)

MORGANTI M. , DI VAIO S. **Se il tuo "lui" è sposato Istruzioni per l'uso.** Può succedere a tutte di pensare di avere una storia con un uomo sposato. Ma attenzione… condizione fondamentale per vivere, senza farsi del male, una simile relazione è intraprenderla in piena coscienza e con giudizio. Partendo dal dolore e dalla rabbia, il libro presenta in maniera ironica e dissacrante alcune "istruzioni per l'uso": piccoli strumenti di consapevolezza, utili per vivere queste storie gioiosamente, alla giornata, senza lasciarci la pelle. E anche per cercare di capire perché "ogni volta si finisce per scegliere quello già sposato"… Monica Morganti, psicoterapeuta transpersonale e psicologa di comunità, conduce gruppi di crescita con le donne sui temi della sofferenza interiore femminile e della rabbia. Sara Eba Di Vaio, psicologa e sessuologia clinica, esperta di problematiche della coppia e dell'adolescenza. pp. 114, 2007, 2023(7), €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.176)

GHEZZANI N. **Quando l'amore è una schiavitù Come uscire dalla dipendenza affettiva e raggiungere la maturità psicologica.** L'amore può far male? Può arrivare a uccidere? E se vi arriva, può ancora chiamarsi amore? In che modo l'amore arriva a configurarsi come una dipendenza patologica? A queste domande si cerca di rispondere in un libro semplice, destinato a un pubblico vasto. pp. 148, 2a ed. nuova edizione 2011, 2021(5), €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.169)

AQUILAR F. **Psicoterapia dell'amore e del sesso 100 domande, 100 risposte e 3 commedie psicoterapeutiche.** , pp. 240, 2006, 2014(1), €24,00; e-book €18,99 (cod. 239.164)

BENEDETTINI S. , ZANELLI D. **Vietato essere felici Quale possibilità d'equilibrio tra lavoro, coppia e famiglia per non sopravvivere soltanto.** , pp. 104, 2004, 2022(6), €16,00 (cod. 239.148)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

MORETTI V. , BOSCHINI J. **Questo mostro amore. I rapporti d'amore violenti in adolescenza.** Come molte forme di violenza giovanile, anche quella all'interno delle coppie adolescenti è prevenibile. La prevenzione, inoltre, getta le basi per ridurre la violenza domestica in età adulta. Il manuale si propone come strumento educativo e formativo, sia per i docenti che per gli studenti delle scuole secondarie. pp. 154, 2018, €20,00; e-book €15,99 (cod. 435.23)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

IADELUCA V. , MONTANO A. **Amori lontani Esercizi per imparare a conoscere e vivere al meglio le relazioni a distanza.** Questo breve libro vuole fornire spunti di riflessione e strumenti concreti per quanti, in questo momento, sono alle prese con una relazione a distanza, per imparare a sopravvivere alla lontananza e riuscire a trasformarla in preziosa opportunità. pp. 82, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.9)

CAVALIERE R. **Quando l'amore diventa dipendenza. Esercizi per superare relazioni malsane.** Qualsiasi amore può diventare un legame malsano di dipendenza affettiva e, per quanto possa sembrare paradossale, bisogna sapere che è più facile interrompere una relazione sana rispetto a una nociva. Come uscirne allora? pp. 80, 2019, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.4)

CAVALIERE R. **Quando l'amore non basta più. Esercizi per superare le difficoltà di coppia.** Il primo titolo di una nuova collana di libri agili (in formato tascabile), ricchissimi di esercizi, che permettono di riflettere e cambiare affrontando in modo corretto problematiche più o meno difficili. Quando l'amore non basta più è uno strumento per poter continuare a stare insieme anche dopo l'innamoramento iniziale. Perché, anche se ci si continua ad amare, l'amore da solo può non bastare. pp. 86, 2018, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.1)

Nella Collana: Psicoanalisi psicoterapia analitica - ideata da V. Egidi e E. Morpurgo - diretta da V. Egidi

DIENA S. **La psicoanalisi in ascolto dell'amore: passioni e legami.** Questo libro parla dell'amore, di come ci si innamora, del perché ci si innamora, di quanto si soffra per non riuscire ad amare o ad essere amati. Nell'ascolto delle vicissitudini amorose, la psicoanalisi può dire qualche cosa di più e di nuovo oltre a quanto è stato detto dalla cultura, dall'arte, dalla riflessione sull'esperienza. pp. 208, 2015, €26,00; e-book €19,99 (cod. 1217.3.9)

Nella Collana: Psicoterapie

GHEZZANI N. **L'ombra di Narciso Psicoterapia dell'incapacità di amare.** L'ombra di Narciso è il dolore di non essere stati riconosciuti e, allo stesso tempo, la drammatica risposta dell'individuo all'angoscia di essere annientato. Nessuno è esente da tratti narcisistici, perché il narcisismo è una forza che spinge a esplorare la propria singolarità, a esprimere la propria unicità, ad affermare la propria personalità, anche se ciò comporta, non di rado, il passaggio attraverso la rabbia, la violenza, la crudeltà. pp. 168, 2017, 2021(1), €22,00; e-book €16,99 (cod. 1250.274)

Nella Collana: Self-help

PAUNCZ A. **Dire di no alla violenza domestica Manuale per le donne che vogliono sconfiggere il maltrattamento psicologico.** Un manuale per aiutare le donne che vivono una situazione di maltrattamento psicologico a capire le dinamiche che stanno vivendo e a sciogliere quell'inevitabile confusione che le potrebbe distruggere. Un manuale, corredato di esercizi semplici da svolgere, scritto in un linguaggio semplice e discorsivo, ma che in realtà ha dietro 20 anni di lavoro approfondito, di ricerca e studio sui temi della violenza domestica. pp. 202, 2016, 2022(3), €25,00; e-book €20,99 (cod. 1411.88)

ABAZIA L. **Il lato oscuro dell'amore. Lo stalking: comprendere e riconoscere il fenomeno attraverso il racconto di storie vere.** La relazione di coppia è il luogo dove possono incontrarsi aspettative, ideali e progetti, ma anche il luogo dove possono incastrarsi patologie. È il territorio dove emerge l'arroganza di voler vincere a tutti i costi, l'hybris dell'antichità, il voler ottenere ciò che si vuole, anche se l'altro non vuole. È l'arroganza di chi non può permettersi di ricevere un rifiuto. Un libro per chiunque voglia andare al di là dello stalking come fenomeno mediatico, e voglia capire davvero. pp. 148, 2015, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1411.85)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

BLONNA R. **Sex Act Libera la tua sessualità con l'Acceptance and Commitment Therapy.** a cura di CASETTA L. , RIZZI L. Non serve diventare dei sex symbol per avere una sessualità ricca e appagante! Il segreto, secondo Richard Blonna, è conoscere e saper usare la propria mente. Questo libro è un invito a fare scelte coraggiose e importanti, che riflettano i più profondi valori umani di ciascuno di noi e il senso che vogliamo dare alla nostra vita nell'ambito della sessualità, ma non solo. pp. 186, 2018, 2022(1), €26,00; e-book €21,99 (cod. 1414.11)

HARRIS R. **Se la coppia è in crisi Impara a superare frustrazioni e risentimenti per ricostruire una relazione consapevole.** Nella nuova collana SelfHelp Workbook, rivolta a un ampio pubblico di lettori, un libro per ritrovare l'equilibrio se la coppia è in crisi, per capire se è davvero finita, o per creare, realisticamente, una relazione autentica, gioiosa, duratura, fondata sull'amore. pp. 226, 2011, 2021(11), €29,00; e-book €24,99 (cod. 1414.3)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

CANTELMI T. , CARPINO V. **Amore tecnoliquido L'evoluzione dei rapporti interpersonali tra social, cybersex e intelligenza artificiale.** Amore tecnoliquido è un viaggio tra le nuove modalità dell'essere sociale. Si è sempre più connessi, isolati dalla realtà e soli. Ci si cerca, ci si trova, ci si lascia, ci si cerca nuovamente, per tentare di istaurare di legami che non siano troppo stretti ma sostituibili e intercambiabili, in formato tascabile. Questa continua evoluzione riuscirà a estinguere il bisogno umano di relazioni d'amore autentiche? pp. 174, 2020, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1420.1.205)

Diventare genitori

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

MILIOTTI A. **Adottiamo un bambino? Il percorso adottivo attraverso la voce dei protagonisti.** Qual è il percorso per le coppie che hanno deciso di adottare un bambino? Meglio scegliere l'adozione nazionale o quella internazionale? Che differenze ci sono? I tempi? I costi? Quali problematiche possono sorgere dopo l'adozione? Su questi e altri temi l'autrice offre utili informazioni per poter operare una scelta consapevole. pp. 150, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 239.328)

CARUCCI G. **Vuoi essere una donna e mamma felice? Come trovare l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che desideri.** Un libro per tutte le donne che ogni giorno cercano l'equilibrio e la libertà di essere il genitore che vogliono. Un percorso di coaching creato da una mamma per le mamme, da una donna per le donne. Un viaggio meraviglioso per capire se stesse e arrivare a definire il genitore che si vuole essere: libero dai condizionamenti esterni e consapevole di ciò che si è e di cosa si ritiene più giusto e adeguato per sé e per i propri cari. pp. 126, 2016, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.306)

MAÙTI E. **Le fiabe per insegnare le regole Un aiuto per grandi e piccini.** Come aiutare un bambino a capire che deve lavarsi i denti, fare la doccia o smettere di mangiarsi le unghie? Come convincerlo che deve allacciare la cintura quando sale in auto? Come insegnargli l'utilità di mettere in ordine la propria stanza o di preparare la cartella? Le favole riusciranno a raccontare il mondo dei "grandi" ai bambini: aiuteranno non solo i bambini a comprendere le ragioni delle cose, ma anche i genitori a risolvere le piccole difficoltà della vita quotidiana. pp. 154, 2016, 2023(2), €20,50; e-book €16,99 (cod. 239.296)

MILIOTTI A. **Le fiabe per parlare di adozione Un aiuto per grandi e piccini.** Non è facile raccontare ai propri figli, o parlare ai propri alunni, dell'adozione, e ancor di più se vogliamo farlo partendo dalla storia vera. Ma con una fiaba si può fare, si possono narrare eventi felici e terribili e renderli vivi con la sola forza dell'immaginazione. Le fiabe che troverete qui, o che scriverete seguendo le indicazioni, aiuteranno tutti a stare meglio, in classe come in famiglia, ma anche con se stessi. pp. 160, 2015, 2023(3), €22,50; e-book €17,99 (cod. 239.286)

MAÙTI E. **Le fiabe per... prepararsi alla nascita. Un aiuto per grandi e piccini.** L'autrice, che da anni scrive e utilizza fiabe come strumento per dialogare con grandi e piccini, in questo volume propone una raccolta di fiabe: per i fratellini maggiori, per i futuri genitori e per lo stesso bambino che sta per nascere! pp. 144, 2013, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.244)

CIRANT E. **Una su cinque non lo fa Maternità e altre scelte.** Mentre svela le ambivalenze del desiderio di maternità e afferma che si è donne prima che madri, il libro indaga un tipo di scelta che sembra portare il segno meno: senza figli. Arricchiscono il volume numerose testimoniane di donne che, con sincerità e partecipazione, raccontano la loro storia, coinvolgendo i lettori nei vari perché di una scelta libera. pp. 144, 2012, 2012(2), €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.238)

PELLAI A. **Nella pancia del papà Padre e figlio: una relazione emotiva.** La nuova edizione di un libro che ha riscosso grande successo (oltre 20.000 copie vendute). Il testo non vuole insegnare a "fare il padre", ma aiutare a essere padri, guidando ogni uomo a comprendere i dubbi, le paure e le emozioni che possono mandarlo in crisi. pp. 208, 3a ed. nuova edizione 2009, 2022(6), €32,00 (cod. 239.140)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

ISOLA L. , ERCOLANI G. **Fai la ninna, fai la nanna… Esercizi per aiutare bambini e genitori a dormire bene e crescere in armonia.** In questo volume, le Autrici offrono importanti informazioni utili a conoscere come funzionano i naturali processi del sonno e a riconoscere l'insorgenza di difficoltà che, se durature, rischiano di rappresentare un problema. Corredato da esercizi e spunti di riflessione, il libro permette di sperimentare cambiamenti tangibili, per mettersi in gioco da soli o con i propri bambini. pp. 94, 2023, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1166.12)

Nella Collana: Psicologia sociale e clinica familiare - diretta da V. Cigoli ed E. Scabini

EMERY R. **La verità sui figli e il divorzio Gestire le emozioni per crescere insieme.** Una mappa per i genitori, per orientarsi nel difficile momento del divorzio, tenendo saldo il rapporto con i figli. L'autore spiega come gestire le emozioni potenzialmente pericolose per affrontare i vari passaggi di questa transizione: parlare ai figli, dare loro delle regole, elaborare un accordo funzionale con l'ex coniuge, avvicinare le questioni legali al momento giusto, reagire alla rabbia e ai litigi, distinguere i conflitti d'amore e di potere. pp. 258, 2008, 2024(6), €36,00; e-book €27,99 (cod. 1245.32)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psicosociale ed educativo

CHISTOLINI M. , BECK G. (cur.) **Adozione mite, adozione aperta e ricerca delle origini Potenzialità e rischi dei contatti tra genitori adottivi, persona adottata e famiglia di origine.** Il volume propone al lettore una disamina serena e obiettiva sul tema del recupero o del mantenimento del rapporto tra famiglia adottiva, persona adottata e famiglia di origine. Il testo analizza le implicazioni psicologiche e giuridiche, discute potenzialità e rischi e fornisce concetti teorici e criteri operativi capaci di aiutare magistrati e operatori psicosociali a decidere quando e in che modo il mantenimento delle relazioni costituisca un reale vantaggio per il minore che deve essere adottato o già si trova in adozione. pp. 230, 2024, €30,00; e-book €25,00 (cod. 1305.302)

TERRILE P. , CONTI P. **Figli che trasformano La nascita della relazione nella famiglia adottiva.** Il volume prende le mosse dal periodo che segue l'ingresso del bambino nella famiglia adottiva per avvicinarsi ai temi e ai vissuti che maggiormente lo caratterizzano. Il primissimo incontro, i primi mesi del bimbo nel nuovo mondo, il radicamento e l'ingresso a scuola, le trasformazioni all'interno della coppia… pp. 268, 2014, €34,50; e-book €26,99 (cod. 1305.204)

Nella Collana: Self-help

BUDAY E. , LUPO TREVISAN F. **Non succede per caso. Percorsi omogenitoriali tra desideri e realtà.** Il fenomeno dell'omogenitorialità è ormai diffuso e in crescita: per questo si trova spesso al centro di un acceso dibattito etico, politico, sociale e culturale, che assume talora i toni di un duro scontro tra "favorevoli" e "contrari". Il testo vuole dare risposte alle varie domande sul tema per offrire una descrizione dell'esperienza affettiva degli omogenitori a quanti sono interessati a conoscere e comprendere dal punto di vista psicologico, e non solo, questa forma di relazione familiare. pp. 140, 2018, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.101)

VISIGALLI R. **Desiderare un figlio Un sostegno psicologico per affrontare i trattamenti di fecondazione omologa ed eterologa.** Desiderare un figlio e non riuscire a concepirlo naturalmente è una delle esperienze più dolorose che una coppia può sperimentare. Il volume, scritto soprattutto per le coppie (e per i loro familiari), ha l'obiettivo di offrire un supporto psicologico, attraverso suggerimenti e indicazioni anche pratiche. pp. 144, 2015, 2020(1), €21,00; e-book €17,99 (cod. 1411.83)

CROSIGNANI P. **Il lungo viaggio della cicogna.** Scritto con un linguaggio semplice, il libro affronta i principali aspetti della fertilità e fornisce risposte esaurienti alle domande più comuni. Riporta le acquisizioni più recenti e le valutazioni più accreditate di argomenti controversi: dai problemi di infertilità alle tecniche oggi disponibili di fecondazione. pp. 144, 2012, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.68)

Nella Collana: Gli sguardi

RINALDI L. **Sul nascere madri e padri. L'abisso, le sue insidie e le sue possibilità.** Sulla base dell'esperienza clinica sviluppata in molti anni di incontri con madri e padri, l'Autore propone una lettura del diventare madre e padre in cui individua come centrale la possibilità di avventurarsi in un viaggio interiore che costruisca la possibilità di raggiungere zone interne che tengano e che consentano l'incontro con un figlio e con aspetti ancora poco conosciuti della propria identità in trasformazione. pp. 168, 2019, €21,00; e-book €16,99 (cod. 1422.44)

Nella Collana: Varie

CASALINI FARINET M. (cur.) **Nascere. Le parole per dirlo. Un percorso umanistico e scientifico.** Il volume offre una rassegna antologica della Rivista Nascere, giunta al suo trentottesimo anno di pubblicazione. Un percorso scientifico-culturale che si avvale dell'apporto di studi fra i più significativi e autorevoli per la formazione/informazione degli Operatori Sanitari. pp. 304, 2011, €36,50; e-book €28,99 (cod. 2000.1305)

Salute, cura del corpo, alimentazione

Alcolismo, droga, dipendenze

Nella Collana: Clinica delle dipendenze e dei comportamenti di abuso

FEA M. **Le abitudini da cui piace dipendere. Algoritmi, azzardo, mercato, web.** Il libro analizza le ragioni, scritte nella nostra natura biologica e nelle sue interfacce digitalizzate, che spiegano gli intrecci tra le propensioni della mente umana alla gratificazione, e il mercato, le tecnologie, e i loro effetti sulla nostra quotidianità. pp. 114, 2017, €16,00; e-book €12,99 (cod. 231.11)

RIBOLDI F. , MAGNI E. **Cybersex addiction Cause, sintomi, percorsi di autoterapia.** Come si trasforma l'identità sul web? Come evolve oggi la sessualità? Come si genera e si alimenta un'addiction? Cosa fare per non cadere nelle trappole della Rete? Questi sono alcuni dei quesiti da cui prende spunto il volume per spiegare quanto la cybersex addiction sia attuale e incredibilmente diffusa in persone di ogni età: adolescenti, adulti, anziani. Seguono preziosi esercizi di distensione immaginativa per chi – professional o paziente – è alle prese con questo tipo di addiction e vuole riferimenti efficaci. pp. 150, 2020, €20,00; e-book €15,99 (cod. 231.2.8)

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

WEILBACHER R. , BOSISIO C. **Smettere di fumare con l'ipnosi.** Con allegato online. Anche il fumatore più ostinato può liberarsi dalla schiavitù del fumo. Questo manuale vi aiuterà e vi accompagnerà passo dopo passo, proponendovi in allegato un audio che riproduce 2 sedute di rilassamento e ipnosi, finalizzate a far diventare chiunque – anche voi! – un "non fumatore". pp. 80, 2010, €18,50 (cod. 239.211)

Nella Collana: Educare alla salute: strumenti, ricerche e percorsi - coordinata da A. Pellai

RIBOLDI F. , MAGNI E. **Droghe ricreative Le life skills per crescere in-dipendenti.** Il volume si rivolge a genitori, insegnanti, educatori alla ricerca di strumenti nuovi per lavorare "con" e "per" i giovani. Nella trattazione sono indicati in modo semplice e chiaro gli strumenti più idonei per contrastare la dipendenza e favorire il benessere mentale dei giovani. Informazioni essenziali sulle droghe ricreative, spiegazioni delle tappe significative della crescita, istruzioni su come fronteggiare fattori di rischio e sviluppare fattori di protezione. pp. 202, 2a ed. nuova edizione 2016, €27,00; e-book €20,99 (cod. 435.19)

Nella Collana: OrientaMenti / Conoscere per decidere - diretta da C. Bottani, C. Maffei

PAROLARO D. , FESCE R. , VALTORTA F. **Cannabis e marijuana. 10 domande su cui riflettere per comprendere effetti ed implicazioni di una sostanza usata sin dall'antichità.** Un volume semplice, chiaro ed esauriente per un lettore che voglia formarsi un'opinione seria e consapevole riguardo ad argomenti quali gli utilizzi terapeutici della cannabis, o i pro e i contro di una sua depenalizzazione o legalizzazione. Gli autori – tutti scienziati di livello internazionale – hanno cercato di essere il più obiettivi possibile, separando i fatti dalle opinioni personali, cercando di dare idea della complessità dell'argomento e dei risvolti, positivi e negativi, che ogni intervento legislativo sull'argomento porta con sé. pp. 114, 2018, €18,00; e-book €14,99 (cod. 1327.2)

Nella Collana: Self-help

LUCCHINI A. , CICERONE P. E. **Oltre l'eccesso. Quando internet, shopping, sesso, sport, lavoro, gioco diventano dipendenza.** Un testo divulgativo frutto della collaborazione tra una giornalista scientifica e uno psichiatra tra i massimi esperti nel settore delle dipendenze patologiche. Aiuterà a riconoscere i campanelli d'allarme che distinguono semplici passioni da casi più gravi e soprattutto come curarsi e a chi rivolgersi. pp. 144, 2011, 2012(1), €19,50; e-book €14,99 (cod. 1411.67)

RICCIARDI R. , FONTANA G. **Vivere la miastenia Ovvero come innamorarsi di una malattia.** Cos'è la miastenia e come si manifesta? Quante forme esistono e quali sono le terapie? Si può guarire? Il testo cerca di diffondere la conoscenza di questo "male oscuro", evidenziando anche le particolari problematiche vissute da chi ne viene colpito. pp. 168, 4a ed. nuova edizione 2022, €22,00; e-book €18,99 (cod. 1411.34.1)

SANTONI RUGIU A. , CALÒ P. , DE GIACOMO P. **Anoressia e bulimia: la svolta. Manuale di auto-aiuto per il trattamento dei disturbi alimentari.** , pp. 136, 3a ed. 2003, 2019(4), €19,00 (cod. 1411.18)

Anoressia, bulimia

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

JEAMMET P. **Anoressia bulimia I paradossi dell'adolescenza interpretati da un grande psichiatra francese.** Un testo fondamentale per i medici e i pediatri, per gli insegnanti e per i molteplici operatori che si occupano di adolescenti. Ma soprattutto per i genitori: per aiutarli nel difficile confronto con quei paradossi che spesso intralciano il cammino dei figli. pp. 144, 2006, 2011(3), €18,50 (cod. 239.170)

Nella Collana: Self-help

RUOCCO R. **Il "peso" del cibo. Guarire dai disordini dell'alimentazione con il metodo psico-nutrizionale dei 7 passi.** La persona che soffre di un disordine dell'alimentazione è prigioniera di pensieri, emozioni e comportamenti che condizionano il rapporto con il proprio corpo e il cibo. In questo manuale di auto-aiuto viene presentato un nuovo modello di intervento in cui i pazienti possono sperimentarsi come protagonisti di un processo che favorisce un modo nuovo di pensare e di pensarsi nel rispetto della propria unicità e diversità. pp. 110, 2015, €15,00; e-book €11,99 (cod. 1411.82)

PICCINI F. **Pane al pane e vino al vino Manuale di ri(e)voluzione alimentare per sconfiggere sovrappeso e obesità (ma non solo).** Il regime alimentare oggi seguito dagli italiani è uno tra quelli più a rischio del pianeta e, come dimostrano i dati epidemiologici, predispone alla malattia anziché alla salute. Un medico specialista in disturbi del comportamento alimentare spiega in maniera chiara in che modo semplici modifiche dell'alimentazione possano proteggerci dalle più comuni malattie dei paesi occidentali. pp. 146, 2012, 2024(7), €19,00; e-book €13,99 (cod. 1411.69)

Nella Collana: SelfHelp Workbook

RANCATI G. , RIGOBELLO L. **Adolescenti con disturbi alimentari Per capire e affrontare i sintomi di tuo figlio.** Questo manuale propone strumenti "concreti" per genitori e/o amici che desiderano essere di aiuto a chi soffre di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Un testo per comprendere meglio la fragilità, la vulnerabilità emotiva e il senso del sintomo alimentare in adolescenza. pp. 138, 2024, , in preparazione; e-book €15,99 (cod. 1414.30)

ZANINOTTO S. **Dimagrire imparando dai propri errori. Esercizi e stratagemmi per cambiare stile di vita.** Molte persone si colpevolizzano perché ricorrono al cibo per gestire le proprie emozioni,

senza rendersi conto che è invece necessario farsi aiutare. Qui troverete come cambiare il vostro stile di vita. Tecniche e suggerimenti concreti basati sui principi della terapia cognitivo-comportamentale per il trattamento dei disturbi alimentari e dell'obesità. pp. 144, 2013, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1414.6)

Disturbi e malattie infantili

Nella Collana: Quaderni FAD. Formazione a distanza per operatori sanitari - diretta da S. Magnani

ZAGO P. , FANZAGO F. **Prevenzione ai disturbi specifici di linguaggio Screening psicolinguistico in età prescolare.** Con allegato on-line. Rivolto a logopedisti, psicologi, pedagogisti, insegnanti di scuole d'infanzia e insegnanti di sostegno, il testo presenta un Programma di Prevenzione per l'individuazione in età prescolare del Disturbo Specifico di Linguaggio (DSL) e del rischio di Difficoltà di Apprendimento scolastico (DA). pp. 220, 2015, 2018(1), €34,00; e-book €26,99 (cod. 502.1.3)

MAGNANI S. **Il bambino e la sua voce Con i bambini alla scoperta della vocalità.** Il disturbo vocale nell'infanzia è da prevenire, non da curare. In queste pagine più di venti esperti offrono aiuto nel difficile compito di educare, a casa e a scuola, la voce infantile. Un libro semplice, con esempi e consigli pratici per quegli adulti che non vogliono educare i bambini solo alle buone maniere. pp. 224, 2009, 2022(5), €29,00; e-book €24,99 (cod. 502.1.1)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

MUGNAI F. (cur.) **Gli interventi assistiti con gli animali nell'area pediatrica.** L'uso degli interventi assistiti con gli animali si declina come una co-terapia che integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie e può essere impiegata con pazienti affetti da differenti patologie con obiettivi di miglioramento comportamentale, fisico, cognitivo, psicosociale e psicologico-emotivo. Il volume illustra l'esperienza di chi – l'associazione Antropozoa – da vent'anni lavora in questo campo e sottolinea l'importanza della presenza della pet therapy in un ospedale pediatrico. pp. 284, 2017, 2023(2), €37,00; e-book €31,00 (cod. 1305.246)

CAPUTO G. , IPPOLITO G. , MAIETTA P. **La terapia multisistemica in acqua Un nuovo approccio terapeutico per soggetti con disturbo autistico della relazione. Indicazioni per operatori, psicologi, terapisti, genitori.** Una guida pratica che intende fornire delle risposte alle esigenze dei genitori, degli operatori (educatori, terapisti, psicologi) e di quanti interagiscono con bambini e ragazzi con disturbo autistico e disturbi della relazione. Il testo illustra la Terapia Multisistemica in Acqua (TMA), un approccio che facilita la gestione delle emozioni e l'integrazione sociale, favorendo la rieducazione e la modificazione degli schemi cognitivi, comportamentali, comunicativi, emotivi e senso-motori. pp. 158, 2008, 2021(8), €22,00; e-book €16,99 (cod. 1305.99)

Nella Collana: Self-help

ADAMO S. , PIGNATA C. **Sentinelle traditrici. Un approccio integrato alla cura dei bambini con patologie del sistema immunitario.** Scritto da un pediatra immunologo e da una psicoterapeuta psicoanalitica dell'età evolutiva, il libro raccoglie le storie di dodici bambini e adolescenti e delle loro famiglie, dei danni inferti dalla malattia, ma anche delle modalità che consentono di contrastarla e arginarla: le cure, la ricerca scientifica e le difese psichiche, che mirano a proteggere l'equilibrio individuale e familiare. pp. 162, 2016, €20,00; e-book €15,99 (cod. 1411.87)

ONNIS L. , DI GENNARO A. **Se mio figlio ha l'asma. Il malato, la famiglia, gli interventi possibili: come uscire dal "tunnel".** , pp. 112, 1997, 2013(1), €19,00 (cod. 1411.4)

Menopausa

Medicina e prevenzione

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

JARAMILLO L. **Vivi salutare in un mondo tossico. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top.** Idee pratiche e strategie scientificamente provate perché possiate mantenervi in piena forma fisica, mentale ed emotiva anche in un mondo contaminato! Dall'elenco dei prodotti più tossici alla ricette per realizzare prodotti cosmetici, per la pulizia personale o della casa, dai consigli per imparare a ridurre il sale alle diete migliori per evitare l'accumulo di tossine, dai suggerimenti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico alle strategie per mantenere la salute del cervello. pp. 144, 2015, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.277)

SAKS E. **Un castello di sabbia Storie della mia vita e della mia schizofrenia.** In una nuova edizione, una biografia toccante, che è stata in vetta alle classifiche di vendita negli Stati Uniti. La storia di una malattia mentale raccontata da una paziente d'eccellenza. Pagine cariche di dolore ma anche di coraggio e di speranza. "È il racconto più lucido e positivo sulla schizofrenia che abbia mai letto", ne ha detto Oliver Sacks, autore de L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello. pp. 272, 2a ed. 2016, €25,00; e-book €19,99 (cod. 239.243)

Nella Collana: OrientaMenti / Conoscere per decidere - diretta da C. Bottani, C. Maffei

ERZEGOVESI S. , ROCCO DI TORREPADULA C. , BOSAIA A. **Fake news alimentari. 10 buone abitudini per orientarsi al meglio su cibo e alimentazione armonizzando corpo e mente.** Visti i tempi di fake news più che mai aggressive su cibo e alimentazione, questo libro vuole fare un po' di chiarezza sulle diete salutari per il nostro corpo e, soprattutto, per il nostro cervello. Qual è la piramide alimentare scientificamente oggi più accreditata? Ma siamo davvero diventati tutti intolleranti a certe sostanze? Di chi ci dobbiamo fidare tra nutrizionisti, dietisti, dietologi e quant'altro? Esiste la dieta "giusta"? Ed esiste la "giusta" sazietà? pp. 146, 2018, €19,00; e-book €13,99 (cod. 1327.3)

Nella Collana: Self-help

MORELLI F. **Diabesità Come prevenire e curare la malattia del terzo millennio.** "Diabesità" ovvero diabete + obesità: due malattie croniche, che insieme innescano un circolo vizioso in cui una acuisce l'altra. Il volume vuole essere una sintesi di quanto la ricerca ha messo a fuoco sulle più recenti conoscenze delle classiche malattie del benessere.

Abbinando conoscenze scientifiche e linguaggio semplice, è un'utile guida per tutti coloro i quali, diabetici e non, desiderino comprendere il funzionamento del "metabolismo", ovvero il "motore principale" del nostro organismo. pp. 226, 2022, €31,00; e-book €26,00 (cod. 1411.110)

PAGLIA L. , SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. , PAGLIA M. **Crescere con denti sani. Guida alla corretta alimentazione e alla salute orale di mamma e bambino.** Il volume fornisce indicazioni pratiche sull'alimentazione dedicata alla mamma nel corso della gravidanza e al bambino nei primi anni di vita, e indica come ottenere un'efficace igiene della bocca. Data la forte correlazione tra carie nei genitori e nei bambini, e considerato che la primaria sorgente di infezione è materna, è doveroso concentrare l'attenzione sulla mamma a partire dalla gravidanza e sul bambino già dai primi mesi di vita, per mettere in atto tutte le strategie preventive in grado di evitare che questa patologia possa insorgere. pp. 214, 2019, €26,00; e-book €28,99 (cod. 1411.106)

DEL RIO G. , LUPPI M. , MUSTACCHI C. (cur.) **I racconti dell'Huntington. Voci per non perdersi nel bosco.** L'Huntington è una malattia rara, neurodegenerativa, ereditaria, caratterizzata da disturbi del movimento, alterazioni anche gravi del comportamento e progressivo deterioramento cognitivo. In questo libro prendono parola i malati di Huntington e chi è loro vicino: familiari, amici, professionisti della cura. I temi di queste pagine riguardano però tutti. pp. 220, 2018, €27,00; e-book €20,99 (cod. 1411.105)

BERRINO F. **Medicina da mangiare.** In questo libro la quintessenza della pratica in cucina abbinata alla salute! Le ricette sono una selezione basata sull'esperienza professionale di Franco Berrino (il notissimo medico ed esperto di alimentazione) affiancata a una ricerca personale delle cuoche de La Grande Via. La novità principale è l'abbinamento delle ricette alle patologie, per facilitare la vita a chi è in difficoltà per le malattie proprie o dei propri cari. Medicina da mangiare non serve a guarire il sintomo ma serve a rivoluzionare la nostra vita. pp. 280, 2018, 2023(2), €23,00; e-book €18,99 (cod. 1411.103)

RONCORONI L. , ELLI L. , BARDELLA M. , BRANCHI F. **La Dieta mediterranea senza FODMAP Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali.** Gli autori di questo volume hanno voluto dare una spiegazione scientifica della dieta a basso contenuto di FODMAP, associandola agli effetti benefici della Dieta mediterranea. Nel volume vengono indicate le modalità con cui seguire la dieta FODMAP, consentendo al lettore-paziente di gestirsi in autonomia con l'aiuto di tabelle contenenti gli alimenti consentiti e quelli da evitare e svariate ricette – aperitivi, primi, secondi, contorni e dolci –, così da rendere più semplice l'adesione a questa dieta. pp. 146, 2018, 2022(1), €20,00; e-book €16,99 (cod. 1411.100)

ISAACSON R. , OCHNER C. **La dieta per combattere l'Alzheimer. Una guida dei cibi e degli integratori che ci possono proteggere dagli effetti dell'Alzheimer.** a cura di CARBONE G. Con allegato on-line. Basato su recenti studi e sull'esperienza diretta di lavoro con migliaia di pazienti – sia con un normale stato cognitivo sia nelle fasi iniziali dell'Alzheimer – LA DIETA PER COMBATTERE L'ALZHEIMER fornisce un programma nutrizionale all'avanguardia che può aiutare a ridurre il rischio di avere l'Alzheimer e potrebbe rallentarne il progresso quando si è già sviluppato. pp. 238, 2018, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1411.99)

SANGIOVANNI B. **Conversazioni sulla macrobiotica. Sapere millenario e insegnamento originale.** Le conversazioni sulla macrobiotica sono una modalità originale di proporre l'insegnamento della macrobiotica e dei suoi elementi fondanti. L'insieme di tutte le conversazioni prende la forma di una vera e propria collezione del sapere tradizionale della macrobiotica. Un piccolo volume da consultare ogni volta che se ne avverte il bisogno per il proprio benessere. pp. 282, 2018, €34,00; e-book €26,99 (cod. 1411.98)

BAIO E. , GRILLI T. (cur.) **Trent'anni di sfida al diabete. Legge 115/87 e non solo.** Un trittico d'autore: può definirsi così la legge 115, frutto della sinergia di associazioni, diabetologi, parlamentari e uomini di Governo. Compie trent'anni e ha permesso all'Italia di essere il primo Paese Europeo ad avere una legge dedicata e la migliore cura dei diabetici. Questo libro, ricco di storia, ricostruisce come è scattata la sfida della legge, sostenuta da parlamentari di tutte le forze politiche, uniti a difesa dei diabetici. pp. 116, 2017, €15,00; e-book €12,99 (cod. 1411.97)

SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. **Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente.** In questo volume i problemi e le risposte alle domande con le quali i genitori si confrontano quotidianamente. Due pediatri (con anni di esperienza con bambini e adolescenti) forniscono informazioni e suggeriscono le strategie per un rapporto sereno e allo stesso tempo corretto con il cibo. Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause (obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari…). pp. 188, 2017, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1411.95)

SAVORANI M. **Cibologia. Cucinare e mangiare per star bene.** Il cibo e la sua manipolazione sono strumenti indispensabili per star bene e acquisire consapevolezza di sé. Il volume vuole motivare le persone in cucina alla possibilità di ritrovarsi, di stare insieme in famiglia, di migliorare le relazioni. Propone un laboratorio di cucina che può essere un luogo in cui costruire e raccontare fiabe ai bambini, in cui sviluppare apprendimenti per tutti, compresi i diversamente abili, in cui imparare la cucina dei professionisti, che a loro volta possono trovare stimoli interessanti. pp. 162, 2017, €21,00; e-book €16,99 (cod. 1411.94)

FERRARI A. **Non c'è un perché Ammalarsi di tumore in adolescenza.** Gli adolescenti si ammalano di cancro. E sono pazienti speciali. E hanno bisogno di posti speciali, dove ci sia posto per il significato dell'esistere, l'amore, il sesso, il desiderio di rivolta, la paura della morte, la voglia di essere padroni del proprio destino. Questo libro ci racconta di aspetti clinici e di cosa succede nella testa di un ragazzo. Ce lo racconta attraverso le loro storie e le parole dei loro medici, i progetti pensati per loro, i nuovi modelli di cura. pp. 264, 2016, 2022(2), €33,00; e-book €28,00 (cod. 1411.92)

BAIO E. (cur.) **Il diabete al tempo del cibo. Una sana alimentazione per promuovere il benessere.** Il volume vuole indagare e dimostrare – sulla base di evidenze scientifiche, studi economici e antropologici – l'associazione tra l'assunzione di cibi sani e sostenibili e lo stato di salute della popolazione, declinato nel paradigma delle cronicità, il diabete e le complicanze cardiovascolari. Il testo propone al lettore anche numerose ricette per la realizzazione di piatti sani per persone diabetiche e per tutti coloro che desiderano mantenersi in salute con un'alimentazione equilibrata. pp. 154, 2015, 2015(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 1411.84)

DI COSMO E. , BURNACCI C. , DE FLORIO N. **Il benessere in palmo di mano. PNEI: 5 buone pratiche per una vita sana ed equilibrata.** Un libro per tutti, scritto con uno stile semplice e interattivo, ricco di notizie interessanti, esercizi e giochi, ma scientificamente documentato con un occhio di riguardo alla genitorialità, alla primissima infanzia e alla salute al femminile. Alcune semplici e buone pratiche vi metteranno nelle condizioni di ritrovare equilibrio e benessere per una vita sorridente e longeva. pp. 144, 2014, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.80)

BERRINO F. **Il cibo dell'uomo La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze.** La nuova edizione del fortunato manuale per vivere meglio e più a lungo con una dieta equilibrata. Una guida per chi diffida della pubblicità e dei nutrizionisti televisivi; per i genitori che si interrogano su quale sia l'alimentazione migliore per crescere i propri figli; per chi soffre di piccoli disturbi; per i medici che desiderano aiutare i loro assistiti; per erboristi, farmacisti e gestori di negozi biologici perché non veicolino proposte dietetiche potenzialmente nocive… pp. 336, 2a ed. nuova edizione 2016, 2018(1), €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.78)

BULLERI L. , DE MARCO A. **Le madri interrotte Affrontare e trasformare il dolore di un lutto pre e perinatale.** Il trauma specifico delle maternità interrotte, dei nodi che lo compongono e dei modi per "trasformare il veleno in medicina". Una lettura piena di vita, piena d'amore. pp. 194, 2013, 2014(1), €26,50; e-book €19,99 (cod. 1411.75)

DOBRILLA G. **Alla mia pancia ci penso io! Come affrontare e risolvere i disturbi gastrointestinali più comuni.** Siti web specializzati, libri, opuscoli, articoli o inserti in giornali e riviste si occupano con frequenza di disturbi gastrointestinali. Ma la pletora di informazioni più che chiarire le idee ne

confonde l'attendibilità. Con un linguaggio semplice e chiaro, si forniscono qui risposte alle domande che più frequentemente vengono poste ai medici. pp. 208, 2013, €26,00; e-book €19,99 (cod. 1411.74)

BAIO E. **Dolce di mio. Come convivere con il diabete.** Con allegato on-line. Non c'è limite ai sogni se ogni diabetico non dimentica il suo compagno di vita, ma lo ascolta e lo asseconda attraverso la giusta terapia, un corretto stile di vita e un costante autocontrollo. Attraverso la testimonianza di "Manuelina", si legge come convivere serenamente con questa malattia silenziosa, ma presente sempre, dovunque e comunque. pp. 144, 2012, 2013(2), €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.73)

SANGIOVANNI B. **Macrobiotica La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa.** Se vogliamo ritrovare la via della salute e della felicità dobbiamo partire dal cibo. Georges Ohsawa dimostra che la macrobiotica è la base dimenticata, per questo nuova, della pace, della salute e della felicità. Una via che deve essere ritrovata in tutta la sua freschezza e straordinario potenziale. pp. 194, 2012, 2022(4), €27,00; e-book €20,99 (cod. 1411.70)

SCUDERI N. **A me la mela. Dialoghi sulla bellezza, chirurgia plastica e medicina estetica.** Da uno dei principali punti di riferimento in Europa per la chirurgia plastica e ricostruttiva, una serie di dialoghi con alcuni protagonisti del mondo della bellezza: a volte reali a volte immaginari, a volte seri a volte un po' ironici. Scopo del libro è aiutare il lettore a comprendere meglio il mondo della chirurgia plastica e della medicina della bellezza. pp. 304, 2011, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.65)

CROSIGNANI P. **La contraccezione. Quando, perché e come.** Scritto con un linguaggio chiaro e semplice, il libro ha lo scopo non solo di illustrare i principali aspetti della contraccezione, ma anche di fornire risposte esaurienti alle domande più comuni, che ancora oggi le persone, giovani e meno giovani, continuano a porsi. pp. 104, 2011, €15,50; e-book €12,99 (cod. 1411.63)

BERTOLOTTI P. **La forza di cambiare. Storie di vita e di cambiamenti.** Il volume racconta storie di donne e di uomini comuni, ma anche di medici e psicologi, di personaggi noti e di successo, e di persone non coinvolte direttamente, ma che condividono la malattia di una persona cara. Storie intense, ma allo stesso tempo lievi, di persone che, coraggiosamente, hanno vinto la paura conquistando la vera salute: il proprio benessere interiore e il piacere di vivere. pp. 128, 2010, €15,50; e-book €12,99 (cod. 1411.62)

BERRINO F. **Alimentare il benessere Come prevenire il cancro a tavola.** Il testo suggerisce come si possa passare dal malessere al ben-essere psicofisico tramite l'alimentazione naturale. Una "buona dieta" difatti offre la possibilità di evitare complessivamente il 30-40% di tutti i tumori. pp. 132, 2010, 2022(14), €18,00; e-book €14,99 (cod. 1411.61)

GASTALDI S. **La terapia degli affetti. Piccola fenomenologia quotidiana del mondo sommerso.** Il volume raccoglie interventi dell'Autore (psicologo e psicoterapeuta) stimolati dal contatto con pazienti ammalati di tumore. Sono considerazioni che si leggono non sul pensiero della morte, ma sul senso più pieno della vita. pp. 128, 2010, €15,50; e-book €12,99 (cod. 1411.60)

ALLERI P. , RUOCCO R. **Il "peso" delle emozioni Conoscere, affrontare e vincere l'obesità.** Un manuale di autoaiuto, un innovativo programma scientifico psico-nutrizionale per la gestione del peso e dell'alimentazione emotiva. Un testo per diventare terapeuti di sé stessi, esperti nella modifica del proprio stile di vita e nello sviluppo di nuovi modelli di pensiero, comportamento e relazioni che porteranno inevitabilmente a raggiungere, accettare e mantenere un ragionevole calo di peso, migliorare la propria immagine corporea e accettare sé stessi. pp. 156, 2008, 2023(9), €21,00 (cod. 1411.54)

REALE E. **Prima della depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne.** Il volume si pone come uno strumento di prevenzione – arricchito da schede di approfondimento, questionari di autovalutazione, casi tratti dall'esperienza clinica e testimonianze dirette – per fronteggiare i rischi della depressione femminile, causa principale di infermità per le donne comprese tra i 15 e i 44 anni. pp. 256, 2007, 2010(3), €24,50 (cod. 1411.51)

CARBONE G. **Invecchiamento cerebrale, demenze e malattia di alzheimer Una guida informativa per i familiari e gli operatori con l'elenco delle Unità Valutative Alzheimer (UVA).** Il volume fornisce le informazioni fondamentali per affrontare un percorso lungo e difficile come la demenza senile. La demenza colpisce una persona ogni sette secondi, e ogni anno sono stimati 80.000 nuovi casi di Alzheimer. Il volume introduce alle tecniche e agli interventi assistenziali per stimolare le funzioni cognitive e per gestire i disturbi comportamentali nelle varie fasi della malattia, e affronta le problematiche sociali relative al riconoscimento della malattia, all'ottenimento dei benefici di legge, degli ausili e delle agevolazioni fiscali. Gabriele Carbone, responsabile del Centro Demenze e dell'Unità Valutativa Alzheimer dell'Italian Hospital Group di Guidonia (Roma). pp. 176, 2007, 2019(4), €23,00 (cod. 1411.49)

RIES A. , MOSER K. , BULLOCK P. , LIMBERG T. , MYERS R. , SASSI-DAMBRON D. , SHELDON J. **Mi manca il respiro. Guida per vivere e respirare meglio..** , pp. 160, 1997, 2013(2), €19,00 (cod. 1411.5)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

FLAMIGNI C. , MENGARELLI M. **Nelle mani del dottore? Il racconto e il possibile futuro di una relazione difficile.** L'opinione che la maggior parte delle persone nutre nei confronti della medicina e dei medici non è positiva ormai da molto tempo. Chi è il responsabile di questa situazione? Questo libro si propone di trovare una risposta e lo fa attraverso un'analisi dei problemi organizzativi e sociali che caratterizzano la medicina di oggi. pp. 208, 2014, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1420.1.158)

Nella Collana: Spazi - Proposte e saggi per guardare oltre

TOGNOTTI E. **Vaccinare i bambini tra obbligo e persuasione: tre secoli di controversie Il caso dell'Italia.** La storia completa e mai raccontata di tre secoli di controversie: dalle prime resistenze nell'Italia del Settecento alle proteste degli antivaccinisti nell'Italia dell'obbligo vaccinale, dall'antivaiolosa al trivalente MMR. Tra paura, ansia, scetticismo, diffidenza, rifiuto dell'obbligo, pregiudizi, pseudoscienza, teorie della cospirazione… pp. 248, 2020, €28,00; e-book €22,99 (cod. 1566.1)

Nella Collana: Varie

BURRONE A. (cur.) **Papaveri e fiordalisi. La scuola della vita.** "A leggere queste lettere, inviate ad Ada nel corso degli anni da persone che dopo essersi ammalate, nel corpo e quindi nell'anima, sono tornate a vivere una vita piena, anzi "migliore" – come assicurano – più consapevole di prima, non possiamo che cercare anche noi, sani o malati che al momento si sia, di imparare da questa bella e profonda lezione di vita" (Angela Terzani Staude). pp. 144, 2013, €23,00; e-book €17,99 (cod. 2000.1377)

Omeopatia

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

TONARELLI C. **Perché e come vivere in modo omeo-biologico. Guida pratica per mamma e bambino.** , pp. 176, 2002, 2015(2), €21,00 (cod. 239.123)

Nella Collana: Scienze e salute - coordinata da M. Tognetti Bordogna

GENSINI G. , ROBERTI DI SARSINA P. (cur.) **La Formazione nelle Medicine Tradizionali e Non Convenzionali in Italia. Attualità, esigenze, criticità e prospettive.** Le Medicine Tradizionali e Non Convenzionali (CAM) costituiscono una possibile via per una nuova sanità in quanto più economiche rispetto alla biomedicina e comunque efficaci per molte patologie. pp. 256, 2015, €29,00; e-book €22,99 (cod. 1370.1.31)

Nella Collana: Varie

NEGRO F. **Omeopatia in giallo. Delitti e misteri da Hahnemann ai giorni nostri.** La letteratura romanzata sull'omeopatia, che si sta moltiplicando, conferma l'interesse crescente per questa metodologia. Ma l'omeopatia è da sempre fuori dalla norma secondo i canoni dell'Accademia e, come in un "giallo", il medico omeopatico è ancor oggi considerato come un colpevole. Queste storie di "gialli", spesso tinteggiati di nero, vogliono offrire un contributo alla conoscenza dell'omeopatia. pp. 112, 2016, €19,00; e-book €14,99 (cod. 2000.1439)

Sport

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

GASPERINI I. **Obiettivo: vittoria Come allenare la mente per vincere nello sport (e nella vita).** Lo spirito vincente è un grande privilegio di cui possono beneficiare tutti, sia nello sport che nella vita. Questo libro si rivolge a chiunque ambisca a trasformare le proprie potenzialità in carte vincenti e i propri limiti in possibilità: atleti professionisti, dilettanti e amatoriali che vogliono affrontare le competizioni con il giusto atteggiamento. pp. 164, 2021, €19,00; e-book €15,99 (cod. 239.346)

GASPERINI I. **Vivere lo sport per crescere sereni. Tutto quello c'è da sapere per sostenere piccoli sportivi.** Per sostenere adeguatamente i bambini nelle loro attività sportive è necessario conoscere i loro bisogni e come questi man mano evolvono con la crescita. Ma soprattutto è indispensabile sapere come affrontare i loro momenti di vulnerabilità: la paura del distacco, l'ansia della gara, l'iperattività, la timidezza, la frustrazione della sconfitta, la tolleranza dello stress… Un testo fondamentale per genitori, istruttori e insegnanti e per tutti coloro che vogliono aiutare bambini e preadolescenti a crescere forti e sani. pp. 176, 2020, €19,00; e-book €16,99 (cod. 239.338)

LONGONI U. **Il tennis al contrario Perdere insegna a vincere, nel tennis e nella vita.** Dopo il successo de Il tennis e l'arte di allenare la mente, l'Autore presenta esercizi di allenamento mentale con nuovi e interessanti approfondimenti, spesso contrari alle comuni opinioni sul tennis e sulle sfide della vita. Qualsiasi possa essere il vostro livello tennistico infatti, non dovete avere fiducia solo nelle vostre abilità nel diritto, nel rovescio o nel servizio, ma nell'esercizio della mente, che invece, spesso, non si allena abbastanza. pp. 142, 2019, 2022(2), €20,00; e-book €16,99 (cod. 239.333)

CAVAGNA M. , TORNIOLI A. **Yoga in gravidanza Guida alla pratica durante l'attesa, il parto e dopo la nascita.** Si può praticare yoga in gravidanza? Può essere utile per prepararsi al parto? Ci possono essere rischi per il bambino? Rivolto sia a principianti che a yogini esperte, Yoga in gravidanza offre un percorso sicuro da poter seguire in autonomia per educarsi all'ascolto del proprio corpo, del proprio bambino e delle proprie emozioni in vista del parto. pp. 114, 2018, 2023(3), €18,00; e-book €13,99 (cod. 239.331)

LONGONI U. **I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio.** Perché la corsa è tra gli sport più difficili dal punto di vista mentale? Perché sembra facile. Chiunque può correre. Invece non bastano buoni polmoni se la motivazione crolla, se la paura di una brutta figura vi taglia le gambe. Quando la mente crea dubbi, tensioni e incertezze può davvero paralizzare la vostra prestazione! Questo libro propone un interessantissimo percorso di allenamento mentale alla portata di tutti i runners: principianti, appassionati, esperti o agonisti. pp. 176, 2017, €22,00; e-book €16,99 (cod. 239.311)

LONGONI U. **Il tennis e l'arte di allenare la mente Per vincere in campo e nella vita.** Nel tennis, come in altri sport, tecnica, tattica e fisico non sono tutto. Spesso è la "testa" che fa la differenza! Frutto di tanti anni di attività dell'autore come psicologo nello sport e sintesi di un suo personale metodo di "Mental Training", questo libro vi aiuterà nel match invisibile che, durante ogni incontro, ognuno gioca con se stesso, con i propri dubbi e conflitti, contro un avversario interiore a volte più forte di quello reale, oltre la rete. pp. 144, 2016, 2022(2), €19,50; e-book €16,99 (cod. 239.295)

JARAMILLO L. **Vivi salutare in un mondo tossico. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top.** Idee pratiche e strategie scientificamente provate perché possiate mantenervi in piena forma fisica, mentale ed emotiva anche in un mondo contaminato! Dall'elenco dei prodotti più tossici alla ricette per realizzare prodotti cosmetici, per la pulizia personale o della casa, dai consigli per imparare a ridurre il sale alle diete migliori per evitare l'accumulo di tossine, dai suggerimenti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico alle strategie per mantenere la salute del cervello. pp. 144, 2015, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.277)

Nella Collana: Psicologia - fondata da M. Cesa-Bianchi

MUZIO M. , RIVA G. , ARGENTON L. (cur.) **Flow, benessere e prestazione eccellente Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda.** Gli studi sul flow nascono con l'obiettivo di analizzare i fattori capaci di trasformare un'esperienza momentanea in uno stato psicologico ottimale, la cui comprensione consente di delineare un modello di ottimizzazione della performance che identifica nel benessere il presupposto per risultati eccellenti. pp. 226, 2012, 2022(1), €31,00 (cod. 1222.140)

Nella Collana: Scienze del comportamento nello sport - diretta da F. Lucidi

DI CORRADO D. **La preparazione mentale del calciatore Il ruolo della psicologia per migliorare le prestazioni degli atleti.** Il volume analizza l'importanza della preparazione mentale e psicologica dell'atleta, un efficace insieme di strategie che intende aiutare gli atleti ad acquisire e a mettere in pratica le abilità psico-fisiologiche necessarie al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara. Uno strumento didattico e formativo utile per allenatori, atleti professionisti o appassionati di calcio. pp. 66, 2012, 2022(1), €18,00 (cod. 1382.2)

SFERRAGATTA F. **Le mete dell'allenatore Prospettive di psicologia dello sport per l'allenatore di rugby.** Uno strumento pratico e concreto per il lavoro dell'allenatore di rugby. I principi di diversi approcci teorici (quali la Self-Determination Theory, la Goal Orientation Theory e la Self-Efficacy), descritti in maniera semplice, efficace e facilmente comprensibile, vengono qui applicati al gioco e all'allenamento del rugby per offrire ai tecnici una grande varietà di spunti applicativi. pp. 128, 2013, 2016(1), €18,00; e-book €14,99 (cod. 1382.1)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

ROSSI F. , SABBATINI L. **L'atleta interiore Elementi di Coaching, Mental Training e Neuroscienze applicati allo Sport.** In ogni atleta si cela l'Atleta Interiore. È costituito da pensieri ed emozioni, da sensazioni e percezioni, da capacità e competenze in un sistema capace di essere la fonte potenziante o depotenziante di ogni espressione sportiva. Una dimensione interiore che deve essere considerata in allenamento così come in gara, sia nello sport giovanile sia nell'alto livello. Un libro dedicato agli allenatori, ma ricco di spunti di riflessione e suggerimenti anche per atleti e mental coach. pp. 200, 2021, €24,00; e-book €19,99 (cod. 1796.385)

CASTELLANI E. **Golf Experience. Il manager e la persona: i 7 passi verso una #ConsapevoleEvoluzione.** Ottenere risultati in linea con i propri obiettivi è il fil rouge che accompagna questo libro, che parla di golf, di efficacia personale, di evoluzione consapevole. Proponendo una rilettura di The 7 habits of highly effective people, il best seller mondiale di Stephen R. Covey, questo libro aiuterà il golfista a vivere una migliore esperienza golfistica e il manager a evolvere partendo dalla persona. pp. 176, 2015, €22,00; e-book €16,99 (cod. 1796.303)

FURLAN M. **Basta paura! Manuale di autodifesa psicofisica per non essere vittime sulla strada e nella vita.** Il testo base del wilding, l'autodifesa istintiva basata su psicologia, prevenzione e semplicità adatta soprattutto a donne, giovanissimi, over 40, disabili e persone senza preparazione fisica. "Questo libro aiuta la donna, prima vittima degli aggressori, a trasformare la sua paura in energia positiva per reagire e difendersi". pp. 128, 2015, 2023(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1796.289)

Nella Collana: Varie

BORELLINI V. , SETTI N. **Atleta, allenatore, genitori Come la relazione efficace aiuta lo sviluppo dell'atleta.** Il volume intende affrontare le problematiche relative al sistema di relazioni tra atleta, allenatore e famiglia durante lo sviluppo della carriera sportiva, fornendo strumenti pratici di analisi e gestione degli aspetti comunicativi. pp. 210, 2020, €28,00; e-book €22,99 (cod. 2000.1535)

MAGI C. **Sixty years in the world of sport 60 ans dans le sport.** Panathlon, as a cultural movement, celebrates its 60th anniversary. After the volume "40 Years in the World of Sport", translated into five languages and presented for Panathlon's 40th anniversary celebrations, this book resumes the history of the last 20 years of Panathlon. pp. 320, 2011; e-book €29,99 (cod. 2000.1337)

MAGI C. **Sessant'anni nello sport.** Riprendendo le fila di un discorso affrontato in occasione dei 40 anni del Panathlon, il volume si pone come prosieguo di quella narrazione, indagando la storia degli ultimi venti anni del Club. Come la società sia cambiata e come lo sport sia cambiato in questo lasso di tempo è materia di continuo approfondimento e ricordo per molti panathleti. pp. 144, 2011; e-book €17,99 (cod. 2000.1322)

Alimentazione, gastronomia

Nella Collana: Le Comete - Per capirsi di piu' e aiutare chi ci sta accanto

SPAGNOLI T. **Le fiabe per imparare a mangiare in modo sano. Un aiuto per grandi e piccini.** Come far comprendere ai nostri bimbi che è importante mangiare la verdura? Come convincerli a fare una buona colazione? Come persuaderli che lo spuntino di metà mattina deve essere leggero? Un libro – destinato a genitori, insegnanti e nonni – corredato da fiabe, giochi e schede didattiche, che regalerà ai più piccini tanti segreti per imparare ad alimentarsi in modo sano. Perché educare i bambini a una sana alimentazione è imprescindibile dall'educarli ai veri valori della vita. pp. 160, 2017, €20,00; e-book €15,99 (cod. 239.315)

HERNANDEZ G. **Amore, zucchero e fantasia. Cake design con i nostri bambini: favole e dolci per nutrire il loro mondo interiore.** Questo testo non è un libro di ricette per grandi e piccini, né un manuale di istruzioni per mamme o bambini che si divertono a cucinare. Non si limita a darvi consigli per far stare bene i vostri figli o per aiutarvi a far loro superare ansie e paure… Ma attraverso la realizzazione di magnifiche torte vi aiuterà a stimolare in loro la percezione, l'esplorazione e la conoscenza di sé e del mondo. pp. 144, 2015, €18,00; e-book €14,99 (cod. 239.289)

JARAMILLO L. **Vivi salutare in un mondo tossico. Come prevenire malattie fisiche e mentali, restare in piena forma fisica e sentirsi al top.** Idee pratiche e strategie scientificamente provate perché possiate mantenervi in piena forma fisica, mentale ed emotiva anche in un mondo contaminato! Dall'elenco dei prodotti più tossici alla ricette per realizzare prodotti cosmetici, per la pulizia personale o della casa, dai consigli per imparare a ridurre il sale alle diete migliori per evitare l'accumulo di tossine, dai suggerimenti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico alle strategie per mantenere la salute del cervello. pp. 144, 2015, €17,00; e-book €13,99 (cod. 239.277)

Nella Collana: Gusto e Società

CIPOLLA C. (cur.) **La Grande Salumeria Italiana.** Il lungo cammino dell'evoluzione della grande salumeria italiana: un affascinante viaggio interdisciplinare sulle caratteristiche zootecniche, nutrizionali, biologiche, gastronomiche, antropologiche, storiche, economiche e sociali, nonché sulle modalità di preparazione, elaborazione e di conservazione delle innumerevoli varietà di salumi del nostro Paese. pp. 582, 2017, €49,00; e-book €37,99 (cod. 278.1.10)

CORVO P. , FASSINO G. **Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita.** Un'occasione di riflessione scientifica sui molteplici fili che legano il cibo e l'alimentazione al benessere e alla qualità della vita. Una pluralità di ricerche condotte in ambito sociologico, antropologico e medico che, nell'insieme, contribuisce a delineare quanto il cibo sia uno degli elementi che oggi maggiormente incide nel definire la qualità della vita di individui e comunità. pp. 240, 2015, €31,00 (cod. 278.1.8)

CIPOLLA C. (cur.) **Il Maestro di vino.** Integrando prospettive tra loro differenti, il volume tenta di tracciare una strada nella grande tradizione enogastronomica italiana (e non solo) e di delineare il profilo professionale e culturale del Maestro di vino. Il ruolo del Maestro di vino va oltre quello tradizionale del sommelier. Egli, infatti, vuole essere un servitore a tutto campo, uno specialista, un insegnante, un comunicatore e, necessariamente, un attualizzatore. pp. 496, 2013, €54,00; e-book €41,99 (cod. 278.1.5)

CORPOSANTO C. , CIPOLLA C. (cur.) **Le culture del cibo. Elementi di sociologia della condivisione alimentare.** L'alimentazione è un fatto sociale complesso a cui corrisponde, oggi, uno spazio analitico sempre più vasto, stimolante e ricco di collegamenti e "contaminazioni". Il volume vuole essere l'occasione per riflettere sul ruolo che l'educazione alimentare gioca nei percorsi di crescita dell'attore sociale, sul ruolo genitoriale per una sana alimentazione, sulle problematiche odierne riferite a stili di vita poco salutari, sulle certificazioni alimentari e sul rapporto tra cibo e religione. pp. 184, 2018, €25,00; e-book €19,99 (cod. 278.2.6)

Nella Collana: Gastronomia

MORGANTI V. **Volevo la torta di mele. Piccolo viaggio sentimentale a tavola.** Un diario gustoso con i racconti di spicchi di vita dove la cucina è stata il filo rosso di alcune storie che piace ricordare. Dai piatti della sopravvivenza fino agli esercizi di stile di oggi, dalle specialità della nonna a quelli dei grandi chef, dalle chiacchiere scambiate tra amici ai segreti in pentola delle suocere, delle cognate e di qualche persona che con gli anni si è persa per strada. pp. 164, 2015, €15,00; e-book €11,99 (cod. 580.13)

SALVATORI DE ZULIANI M. **A tola co i nostri veci La cucina veneziana.** , pp. 468, 17a ed. 2001, 2022(14), €28,00 (cod. 580.10)

SALVATORI DE ZULIANI M. **La cucina di Versilia e Garfagnana.** , pp. 280, 8a ed. 1997, 2019(4), €22,00 (cod. 580.4)

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

D'ALIA D. , MONTANO A. **Mindful eating Esercizi per alimentarsi in modo saggio ed equilibrato.** La mindful eating ci insegna a prestare attenzione e a maturare consapevolezza nei confronti delle nostre abitudini alimentari, ma non solo. È anche un antidoto contro i tanti fattori che minano un'alimentazione regolare ed equilibrata, con conseguenze sia fisiche che psicologiche sulla salute. Attraverso gli esercizi di mindful eating presenti nel libro, possiamo finalmente riscoprire l'innata saggezza, patrimonio di ogni essere umano, di alimentarsi in modo sano. pp. 90, 2020, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.6)

Nella Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

CERASA A. **La Cooking Therapy Come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici.** La Cooking Therapy sta diventando un vero e proprio trattamento medico per ridurre la disabilità in varie patologie neurologiche (ictus, demenze, trauma cranico) e psichiatriche (dipendenze da droghe, schizofrenia, anoressia nervosa). Cucinare ha anche una forte valenza sociale, e il libro parla delle sue applicazioni in pazienti con disabilità speciali (sindrome di Down e disordini dello spettro autistico) che grazie alle attività apprese in cucina riescono a integrarsi in un nuovo mondo. pp. 136, 2020, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1305.271)

Nella Collana: OrientaMenti / Conoscere per decidere - diretta da C. Bottani, C. Maffei

ERZEGOVESI S. , ROCCO DI TORREPADULA C. , BOSAIA A. **Fake news alimentari. 10 buone abitudini per orientarsi al meglio su cibo e alimentazione armonizzando corpo e mente.** Visti i tempi di fake news più che mai aggressive su cibo e alimentazione, questo libro vuole fare un po' di chiarezza sulle diete salutari per il nostro corpo e, soprattutto, per il nostro cervello. Qual è la piramide alimentare scientificamente oggi più accreditata? Ma siamo davvero diventati tutti intolleranti a certe sostanze? Di chi ci dobbiamo fidare tra nutrizionisti, dietisti, dietologi e quant'altro? Esiste la dieta "giusta"? Ed esiste la "giusta" sazietà? pp. 146, 2018, €19,00; e-book €13,99 (cod. 1327.3)

Nella Collana: Salute e Società - diretta da Guido Giarelli

CORPOSANTO C. (cur.) **Alimentazione, salute e dintorni.** Il testo è l'occasione per indagare i disturbi alimentari, le gastro-anomie, la celiachia, l'orthorexia nervosa, la promozione primaria e sociale e il cancro in un viaggio attraverso il quale sono impiegate tecniche di ricerca tradizionali e innovative, al fine di contribuire a una riflessione che accoglie approcci diversi in un'ottica il più possibile inclusiva, prima tappa di un lungo percorso nel quale vi sono ancora ampi orizzonti da scoprire. pp. 140, 2018, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1341.1.42)

Nella Collana: Scienze geografiche

GRILLOTTI DI GIACOMO M. **Nutrire l'uomo vestire il pianeta. Alimentazione-Agricoltura-Ambiente tra imperialismo e cosmopolitismo..** Con allegato on-line. A sei anni dalla sua prima edizione, il volume si offre ancora come percorso di analisi e riflessione per raggiungere quella consapevolezza che l'avvio del III millennio sembrava averci finalmente consegnato: per nutrire bene l'uomo e per nutrire tutti gli uomini è necessario tornare a vestire il pianeta; è necessario cioè adottare forme di sfruttamento più rispettose delle risorse e dei ritmi dell'ambiente naturale e più vicine alle culture alimentari delle comunità locali. pp. 290, 2a ed. riveduta e ampliata 2018, 2022(1), €36,00 (cod. 1387.43.1)

Nella Collana: Self-help

PAGLIA L. , SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. , PAGLIA M. **Crescere con denti sani. Guida alla corretta alimentazione e alla salute orale di mamma e bambino.** Il volume fornisce indicazioni pratiche sull'alimentazione dedicata alla mamma nel corso della gravidanza e al bambino nei primi anni di vita, e indica come ottenere un'efficace igiene della bocca. Data la forte correlazione tra carie nei genitori e nei bambini, e considerato che la primaria sorgente di infezione è materna, è doveroso concentrare l'attenzione sulla mamma a partire dalla gravidanza e sul bambino già dai primi mesi di vita, per mettere in atto tutte le strategie preventive in grado di evitare che questa patologia possa insorgere. pp. 214, 2019, €26,00; e-book €28,99 (cod. 1411.106)

BERRINO F. **Medicina da mangiare.** In questo libro la quintessenza della pratica in cucina abbinata alla salute! Le ricette sono una selezione basata sull'esperienza professionale di Franco Berrino (il notissimo medico ed esperto di alimentazione) affiancata a una ricerca personale delle cuoche de La Grande Via. La novità principale è l'abbinamento delle ricette alle patologie, per facilitare la vita a chi è in difficoltà per le malattie proprie o dei propri cari. Medicina da mangiare non serve a guarire il sintomo ma serve a rivoluzionare la nostra vita. pp. 280, 2018, 2023(2), €23,00; e-book €18,99 (cod. 1411.103)

RONCORONI L. , ELLI L. , BARDELLA M. , BRANCHI F. **La Dieta mediterranea senza FODMAP Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali.** Gli autori di questo volume hanno voluto dare una spiegazione scientifica della dieta a basso contenuto di FODMAP, associandola agli effetti benefici della Dieta mediterranea. Nel volume vengono indicate le modalità con cui seguire la dieta FODMAP, consentendo al lettore-paziente di gestirsi in autonomia con l'aiuto di tabelle contenenti gli alimenti consentiti e quelli da evitare e svariate ricette – aperitivi, primi, secondi, contorni e dolci –, così da rendere più semplice l'adesione a questa dieta. pp. 146, 2018, 2022(1), €20,00; e-book €16,99 (cod. 1411.100)

ISAACSON R. , OCHNER C. **La dieta per combattere l'Alzheimer. Una guida dei cibi e degli integratori che ci possono proteggere dagli effetti dell'Alzheimer.** a cura di CARBONE G. Con allegato on-line. Basato su recenti studi e sull'esperienza diretta di lavoro con migliaia di pazienti – sia con un normale stato cognitivo sia nelle fasi iniziali dell'Alzheimer – LA DIETA PER COMBATTERE L'ALZHEIMER fornisce un programma nutrizionale all'avanguardia che può aiutare a ridurre il rischio di avere l'Alzheimer e potrebbe rallentarne il progresso quando si è già sviluppato. pp. 238, 2018, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1411.99)

SANGIOVANNI B. **Conversazioni sulla macrobiotica. Sapere millenario e insegnamento originale.** Le conversazioni sulla macrobiotica sono una modalità originale di proporre l'insegnamento della macrobiotica e dei suoi elementi fondanti. L'insieme di tutte le conversazioni prende la forma di una vera e propria collezione del sapere tradizionale della macrobiotica. Un piccolo volume da consultare ogni volta che se ne avverte il bisogno per il proprio benessere. pp. 282, 2018, €34,00; e-book €26,99 (cod. 1411.98)

SAVORANI M. **Cibologia. Cucinare e mangiare per star bene.** Il cibo e la sua manipolazione sono strumenti indispensabili per star bene e acquisire consapevolezza di sé. Il volume vuole motivare le persone in cucina alla possibilità di ritrovarsi, di stare insieme in famiglia, di migliorare le relazioni. Propone un laboratorio di cucina che può essere un luogo in cui costruire e raccontare fiabe ai bambini, in cui sviluppare apprendimenti per tutti, compresi i diversamente abili, in cui imparare la cucina dei professionisti, che a loro volta possono trovare stimoli interessanti. pp. 162, 2017, €21,00; e-book €16,99 (cod. 1411.94)

RUOCCO R. **La Nuova DietEtica. Perdere peso NaturalMente.** La nuova dietetica è un percorso di esplorazione e conoscenza del corpo, della mente e del cibo che li nutre, l'inizio di un nuovo ritmo per un'armonica cultura dell'esistenza. Questo manuale si propone di spiegare come possiamo diventare protagonisti e consapevoli delle nostre scelte alimentari per perdere e mantenere un peso naturale, migliorare il nostro benessere psico-fisico e prevenire le malattie. pp. 126, 2017, €16,00; e-book €12,99 (cod. 1411.93)

BAIO E. (cur.) **Il diabete al tempo del cibo. Una sana alimentazione per promuovere il benessere.** Il volume vuole indagare e dimostrare – sulla base di evidenze scientifiche, studi economici e antropologici – l'associazione tra l'assunzione di cibi sani e sostenibili e lo stato di salute della popolazione, declinato nel paradigma delle cronicità, il diabete e le complicanze cardiovascolari. Il testo propone al lettore anche numerose ricette per la realizzazione di piatti sani per persone diabetiche e per tutti coloro che desiderano mantenersi in salute con un'alimentazione equilibrata. pp. 154, 2015, 2015(1), €19,00; e-book €14,99 (cod. 1411.84)

DI COSMO E. , BURNACCI C. , DE FLORIO N. **Il benessere in palmo di mano. PNEI: 5 buone pratiche per una vita sana ed equilibrata.** Un libro per tutti, scritto con uno stile semplice e interattivo, ricco di notizie interessanti, esercizi e giochi, ma scientificamente documentato con un occhio di riguardo alla genitorialità, alla primissima infanzia e alla salute al femminile. Alcune semplici e buone pratiche vi metteranno nelle condizioni di ritrovare equilibrio e benessere per una vita sorridente e longeva. pp. 144, 2014, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.80)

BERRINO F. **Il cibo dell'uomo La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze.** La nuova edizione del fortunato manuale per vivere meglio e più a lungo con una dieta equilibrata. Una guida

per chi diffida della pubblicità e dei nutrizionisti televisivi; per i genitori che si interrogano su quale sia l'alimentazione migliore per crescere i propri figli; per chi soffre di piccoli disturbi; per i medici che desiderano aiutare i loro assistiti; per erboristi, farmacisti e gestori di negozi biologici perché non veicolino proposte dietetiche potenzialmente nocive… pp. 336, 2a ed. nuova edizione 2016, 2018(1), €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.78)

SANGIOVANNI B. **Macrobiotica La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa.** Se vogliamo ritrovare la via della salute e della felicità dobbiamo partire dal cibo. Georges Ohsawa dimostra che la macrobiotica è la base dimenticata, per questo nuova, della pace, della salute e della felicità. Una via che deve essere ritrovata in tutta la sua freschezza e straordinario potenziale. pp. 194, 2012, 2022(4), €27,00; e-book €20,99 (cod. 1411.70)

PICCINI F. **Pane al pane e vino al vino Manuale di ri(e)voluzione alimentare per sconfiggere sovrappeso e obesità (ma non solo).** Il regime alimentare oggi seguito dagli italiani è uno tra quelli più a rischio del pianeta e, come dimostrano i dati epidemiologici, predispone alla malattia anziché alla salute. Un medico specialista in disturbi del comportamento alimentare spiega in maniera chiara in che modo semplici modifiche dell'alimentazione possano proteggerci dalle più comuni malattie dei paesi occidentali. pp. 146, 2012, 2024(7), €19,00; e-book €13,99 (cod. 1411.69)

ALLERI P. , RUOCCO R. **Il "peso" delle emozioni Conoscere, affrontare e vincere l'obesità.** Un manuale di autoaiuto, un innovativo programma scientifico psico-nutrizionale per la gestione del peso e dell'alimentazione emotiva. Un testo per diventare terapeuti di sé stessi, esperti nella modifica del proprio stile di vita e nello sviluppo di nuovi modelli di pensiero, comportamento e relazioni che porteranno inevitabilmente a raggiungere, accettare e mantenere un ragionevole calo di peso, migliorare la propria immagine corporea e accettare sé stessi. pp. 156, 2008, 2023(9), €21,00 (cod. 1411.54)

Nella Collana: La societa' / Saggi e studi

PELIZZARI M. (cur.) **Moda e mode Tradizioni e innovazione (secoli XI-XXI). Volume II - Sostenibilità.** Un intrigante confronto per tracciare, attraverso l'individuazione di tre punti unificatori – Linguaggi, Sostenibilità, Società –, i mille volti con cui cultura e mentalità indirizzano scelte e influenzano l'opinione comune. Il secondo volume, Sostenibilità, parte dai modelli di governance nel Sistema Moda Italia per soffermarsi sui brand di lusso territoriali attraverso il caso Napoli. Il libro prende in esame poi il binomio moda e tecnologia, che rappresenta un'originale sfida per l'innovazione. pp. 248, 2019, €35,00; e-book €26,99 (cod. 1420.209)

Nella Collana: Uomo, ambiente, sviluppo

MELE M. , PULINA G. (cur.) **Alimenti di origine animale e salute.** Uno strumento di serio aggiornamento scientifico e culturale sugli alimenti di origine animale per studenti, imprese delle filiere agro-zootecniche, professionisti e comuni cittadini. pp. 404, 2016, €48,00; e-book €36,99 (cod. 1810.2.39)

Nella Collana: Varie

PULINA G. **Carnipedìa. Appunti per una piccola enciclopedia della carne.** Carnipedìa è un libro che diverte, istruisce e tenta di disinfestare il dibattito corrente dai falsi pregiudizi e dagli altrettanti frettolosi giudizi sul mondo della carne. Scorrendo le voci di questa piccola enciclopedia, si possono scoprire curiosità storiche e apprendere aspetti nutrizionali, oltreché rispondere ai quesiti legati alla sostenibilità ambientale e approfondire temi sociali e delle culture rurali costituenti il ricco caleidoscopio del mondo delle carni. pp. 160, 2019, 2020(1), €24,00; e-book €18,99 (cod. 2000.1524)

AMENDOLARA V. **La dieta mediterranea Questa sconosciuta.** Il segreto per mangiare bene e vivere in salute è sotto i nostri occhi: la dieta mediterranea. Questo libro la racconta, la esalta e la spiega, spazzando via le banalizzazioni del tema. Esamina i punti di vista del medico, del biologo nutrizionista, del culinario, dell'economista, della sostenibilità ambientale per arrivare a toccare i temi più concreti: dal menù dei ristoranti a come fare la spesa. pp. 160, 2021, €22,00; e-book €18,99 (cod. 2001.163)

Guide varie

Nella Collana: PraticaMente. Esercizi per cambiare

MARZANO C. , MONTANO A. **Buonanotte Esercizi per gestire e superare l'insonnia.** Ti capita mai di trascorrere delle notti dormendo solo poche ore perché ti svegli e non riesci a riaddormentarti? O perché hai difficoltà di addormentamento nonostante la stanchezza e il desiderio di dormire? Questo libro, pieno di consigli utili ed esercizi pratici, ti fornirà quelle strategie indispensabili ad affrontare, gestire e superare l'insonnia. pp. 72, 2022, €13,00; e-book €10,99 (cod. 1166.7)

Nella Collana: Psicoterapie

DI GREGORIO L. **Oltre il corpo La condizione transgender e transessuale nella società contemporanea.** Transgender si nasce o si diventa? E da dove trae origine questo forte sentimento di incongruenza per il proprio genere e questo rigetto del corpo biologico che alcuni ragazzi sperimentano anche in età precoce? Questo libro non ha risposte certe da offrire al lettore, ma cerca di comprendere il fenomeno trans entrando in punta di piedi nelle vite delle persone che rifiutano il sesso biologico, e descrive le loro storie personali per capire i loro vissuti, le sofferenze a volte intense che esse hanno patito prima di trovare se stesse. pp. 140, 2019, €19,00; e-book €14,99 (cod. 1250.304)

Nella Collana: Self-help

PAGLIA L. , SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. , PAGLIA M. **Crescere con denti sani. Guida alla corretta alimentazione e alla salute orale di mamma e bambino.** Il volume fornisce indicazioni pratiche sull'alimentazione dedicata alla mamma nel corso della gravidanza e al bambino nei primi anni di vita, e indica come ottenere un'efficace igiene della bocca. Data la forte correlazione tra carie nei genitori e nei bambini, e considerato che la primaria sorgente di infezione è materna, è doveroso concentrare l'attenzione sulla mamma a partire dalla gravidanza e sul bambino già dai primi mesi di vita, per mettere in atto tutte le strategie preventive in grado di evitare che questa patologia possa insorgere. pp. 214, 2019, €26,00; e-book €28,99 (cod. 1411.106)

SCAGLIONI S. , AGOSTONI C. **Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente.** In questo volume i problemi e le risposte alle domande con le quali i genitori si confrontano quotidianamente. Due pediatri (con anni di esperienza con bambini e adolescenti) forniscono informazioni e suggeriscono le strategie per un rapporto sereno e allo stesso tempo corretto con il cibo. Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause (obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari…). pp. 188, 2017, €23,00; e-book €17,99 (cod. 1411.95)

BORELLA E. , LOBBIA A. , MICHELINI G. , FAGGIAN S. , GARDINI S. **Promuovere il benessere nella persona con demenza La terapia di stimolazione cognitiva individuale. Una guida pratica per i familiari e i professionisti.** Con allegato on-line. Questo manuale vuole fornire ai familiari della persona con demenza e a chi se ne prende cura un programma di stimolazione cognitiva individuale che può essere svolto a casa. La Terapia di Stimolazione Cognitiva individuale (iCST) favorisce la relazione tra il caregiver e la persona con demenza nella vita di ogni giorno, migliorando il benessere del caregiver stesso. Ad oggi è l'unico trattamento con basi scientifiche ed evidenze di efficacia che promuove la qualità di vita della persona con demenza e di chi se ne prende cura. pp. 198, 2a ed. nuova edizione 2021, €28,00; e-book €23,99 (cod. 1411.91.1)

DI COSMO E. , BURNACCI C. , DE FLORIO N. **Il benessere in palmo di mano. PNEI: 5 buone pratiche per una vita sana ed equilibrata.** Un libro per tutti, scritto con uno stile semplice e interattivo, ricco di notizie interessanti, esercizi e giochi, ma scientificamente documentato con un occhio di riguardo alla genitorialità, alla primissima infanzia e alla salute al femminile. Alcune semplici e buone pratiche vi metteranno nelle condizioni di ritrovare equilibrio e benessere per una vita sorridente e longeva. pp. 144, 2014, €18,00; e-book €13,99 (cod. 1411.80)

SCUDERI N. **A me la mela. Dialoghi sulla bellezza, chirurgia plastica e medicina estetica.** Da uno dei principali punti di riferimento in Europa per la chirurgia plastica e ricostruttiva, una serie di dialoghi con alcuni protagonisti del mondo della bellezza: a volte reali a volte immaginari, a volte seri a volte un po' ironici. Scopo del libro è aiutare il lettore a comprendere meglio il mondo della chirurgia plastica e della medicina della bellezza. pp. 304, 2011, €25,00; e-book €19,99 (cod. 1411.65)

Nella Collana: Trend: Le guide in un mondo che cambia

FURLAN M. **Basta paura! Manuale di autodifesa psicofisica per non essere vittime sulla strada e nella vita.** Il testo base del wilding, l'autodifesa istintiva basata su psicologia, prevenzione e semplicità adatta soprattutto a donne, giovanissimi, over 40, disabili e persone senza preparazione fisica. "Questo libro aiuta la donna, prima vittima degli aggressori, a trasformare la sua paura in energia positiva per reagire e difendersi". pp. 128, 2015, 2023(1), €16,00; e-book €13,99 (cod. 1796.289)

Nella Collana: Varie

CERRUTO E. **Metodologia e pratica della Danza Terapeutica Danzamovimentoterapia tra Oriente e Occidente.** Questa nuova edizione del volume è stata rivista alla luce delle nuove conferme ottenute dalla danzaterapia sul versante scientifico e pratico. Il testo si rivolge agli operatori del settore, agli studenti delle Scuole di formazione in Danzamovimentoterapia, ma anche a chi si accosta per la prima volta a questa disciplina ed è interessato a scoprirne le origini storiche e teoriche, le radici metodologiche e gli sviluppi particolari che l'autrice ha elaborato. pp. 218, 2a ed. nuova edizione 2018, 2022(1), €28,00; e-book €24,00 (cod. 2000.1504)