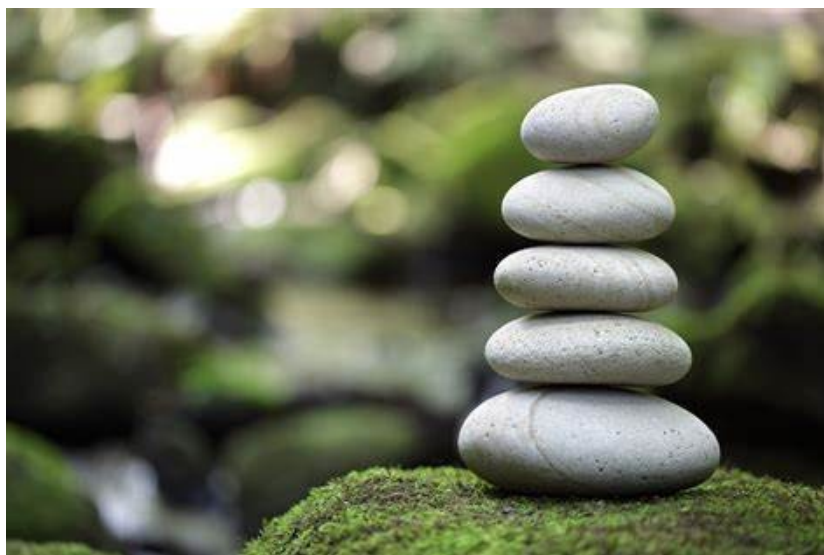
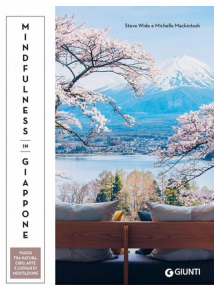


Mindfulness



"La meditazione è l'unico tempio in cui quando entri, sei davvero all'interno di un tempio"



Steve Wide, *Mindfulness in Giappone. Viaggi tra natura, cibo, arte e luoghi di meditazione*, Giunti, 2022

Prendetevi una pausa dalla vita quotidiana e immergetevi nella quiete di Mindfulness in Giappone. Steve Wide e Michelle Mackintosh vi porteranno in viaggio attraverso questo splendido paese alla scoperta di cento indimenticabili esperienze mindful. Passeggiare in foreste tappezzate di muschio, bagnarsi in benefiche fonti termali, gustare piatti vegetariani, dormire in ryokan tradizionali, ripercorrere cammini di pellegrinaggio, seguire lezioni di calligrafia o imparare l'arte della cerimonia del tè. Tante meravigliose attrazioni, tutte corredate da informazioni utili e «pillole di mindfulness», per fare un completo reset e scoprire la versione migliore di voi stessi. Non solo in vacanza, ma da oggi in poi.....

Thich Nhat Hanh, *Concentrazione e consapevolezza*, Terra Nuova, 2022

Negli ultimi anni la nostra società sta subendo gli effetti più profondi della solitudine, del sovraccarico digitale e della proliferazione delle distrazioni. In questo contesto, Thich Nhat Hanh ci ricorda l'importanza vitale di riuscire a sviluppare la nostra concentrazione, in modo da lasciar andare le percezioni errate e coltivare la chiarezza mentale, che è la base per comprendere noi stessi, gli altri e il mondo. Praticando la consapevolezza nella vita quotidiana, siamo portati a coltivare anche la concentrazione, favorendo le condizioni che portano all'intuizione e liberandoci da percezioni errate e incomprensioni.....



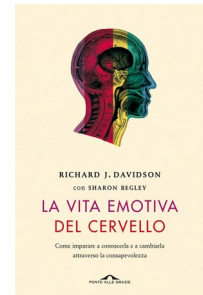
Franco Berrino, *Il mandala della vita*, Mondadori, 2021



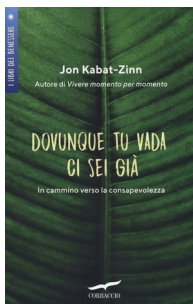
"Questo libro racconta un lungo viaggio, che percorre innumerevoli strade, i sentieri delle antiche sapienze e quelli della scienza più avanzata, che convergono in un unico punto comune a tutte le culture e a tutti i tempi: la ricerca di ciò che rende felice l'essere umano, di ciò che riempie il suo tempo di pace e di gioia". In queste pagine preziose Franco Berrino ed Enrica Bortolazzi hanno deciso di racchiudere in 12 leggi fondamentali tutto quello che hanno imparato nel loro percorso e che ha dato vita negli anni allo spirito della Grande Via, la loro associazione che promuove una vita sana e una longevità felice.....

Richard D. Davidson, *La vita emotiva del cervello*, Ponte alle Grazie, 2022

Cosa succede nel nostro cervello quando siamo tristi o euforici, arrabbiati o ottimisti, oppure quando abbiamo a che fare con gli altri? Quali sono le strutture cerebrali alla base della vita emotiva? Fino a non molti anni fa la ricerca psicologica e neuroscientifica non era affatto interessata al «cuore», ma solo alla «testa», ossia alle funzioni cognitive. Negli anni Settanta alcuni studiosi intrapresero una serie di ricerche pionieristiche che avrebbero portato alla nascita delle cosiddette «neuroscienze affettive».....



Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già*, Corbaccio, 2019



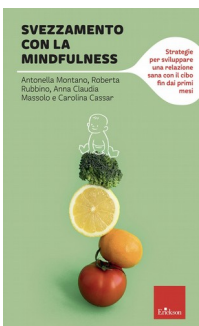
La consapevolezza è considerata l'elemento centrale della meditazione buddista, ma la sua essenza è universale e di profonda utilità pratica per tutti. Essenzialmente la consapevolezza è essere sempre vigili e, malgrado sia caratteristico della nostra mente innestare il pilota automatico e perdere il contatto con l'unico momento, quello presente, di cui effettivamente disponiamo per vivere, sentire, crescere, amare, dare forma alle cose o guarire, essa possiede anche l'innata capacità di destarsi al «qui e ora». In questo libro Jon Kabat-Zinn traccia un percorso semplice per coltivare la consapevolezza nella nostra vita....

Daniel. J. Siegel, *Meditazione e Mindfulness*, Cortina Raffaello, 2022

Questa guida dal taglio pratico alla “ruota della consapevolezza”, la rivoluzionaria tecnica di meditazione mindfulness ideata dall'autore, accompagna il lettore passo dopo passo in un viaggio lungo ventuno giorni alla scoperta di cosa significa realmente essere presenti e consapevoli nella vita quotidiana. In un mondo sempre più frenetico come quello di oggi può essere difficile trovare il tempo per riprendere fiato, recuperare il proprio equilibrio interiore e soltanto... essere.



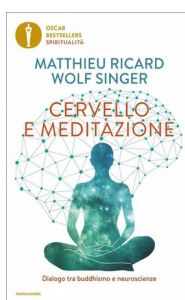
Antonella Montano, *Svezzamento con la mindfulness. Strategie per sviluppare una relazione sana con il cibo fin dai primi mesi*, Erikson, 2022



Come favorire abitudini alimentari corrette fin dallo svezzamento? La Mindful Eating aiuta i genitori a costruire con i figli una relazione sana con il cibo, fin da piccoli, coltivando il benessere fisico, ma anche quello emotivo e sociale. E a farlo gustandosi il momento, andando alla scoperta del cibo, senza ansie da prestazione e preoccupazioni inutili, che rischiano di trasformare lo svezzamento in un dovere assillante o in una routine automatica....

Sofia dal Zovo, *Mindfulness e benessere a scuola*, Erikson, 2020

La mindfulness è un approccio psicologico sempre più diffuso, derivato anche dalle pratiche di meditazione yoga, che aiuta a cogliere la consapevolezza di sé e a riconoscere e gestire emozioni negative come stress e ansia, con notevoli ripercussioni positive sul benessere personale. Questo libro propone un programma di educazione alla mindfulness semplice e ben strutturato per la scuola primaria, attraverso esercizi specifici di difficoltà crescente sia per gli insegnanti che per gli alunni, con l'obiettivo di allenare la concentrazione....



Matthieu Ricard, *Cervello e meditazione*, Mondadori, 2022

Da duemila anni il buddhismo studia la mente umana attraverso una profonda introspezione. In tempi più recenti, le neuroscienze hanno portato enormi conoscenze basate sull'osservazione sperimentale e scientifica. Lo scopo di entrambi è lo stesso: capire chi siamo attraverso l'indagine empirica. In questo libro un monaco buddhista con una formazione come biologo molecolare e un celebre neuroscienziato intessono un dialogo amichevole e costruttivo.....

Kira Willey, *Respira insieme all'orso. Calma, concentrazione ed energia positiva. 30 momenti di mindfulness per bambini*, Il Castoro, 2018

I nostri bambini crescono in un mondo sempre più caotico. Spesso sono sovrastimolati e sotto pressione. Questo libro propone tanti esercizi divertenti, che si possono praticare ovunque e in qualunque momento, per aiutare i bambini, fin dalla più tenera età, a sviluppare la consapevolezza, migliorare la concentrazione, stemperare l'ansia e lavorare con la fantasia. La mindfulness è semplice, iniziamo a fare un bel respiro insieme, e il resto verrà da sé!
Età di lettura: da 6 anni.



Eline Snel, *Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red!, 2015



Oggi i bambini sono spesso sovrastimolati e sotto pressione. Come aiutarli a rilassarsi e a stare bene con se stessi? Come insegnargli a concentrarsi? Gli esercizi di mindfulness proposti in questo libro e negli audio scaricabili che lo completano sono uno strumento semplicissimo, ma di grande efficacia, in grado di procurare benefici sorprendenti e immediati sia ai bambini sia ai loro genitori.

Davide Viola, *Oggi sono nuvola, domani arcobaleno. Mindfulness per bambini dai 7 ai 12 anni*, Punto d'incontro, 2018

Quando parliamo di mindfulness ci riferiamo a uno stato di piena consapevolezza del momento presente: è apertura alla vita, alle emozioni e alle sensazioni così come si presentano istante dopo istante, respiro dopo respiro. Non si tratta di riparare qualcosa di rotto, ma di creare qualcosa di nuovo sulle potenzialità esistenti. I bambini di oggi sono coinvolti in numerosi impegni e anche loro possono avvertire lo stress della quotidianità: scuola, compiti, sport, eccesso di obblighi, rapporti con coetanei, genitori e fratelli.

