

## MI EMOZIONO



Ho fatto un patto sai  
Con le mie emozioni  
Le lascio vivere  
E loro non mi fanno fuori  
(Vasco Rossi)

Una selezione tra i libri posseduti dalla biblioteca sul tema “Emozioni”: come riconoscerle, come imparare a gestirle in modo efficace e come viverle con maggiore consapevolezza.

Per adulti:

- Andreoli S., *Mamma, ho l'ansia...*, BUR Rizzoli, 2016 – GEN 155.5 AND
- Benvenuto S., *La gelosia*, Il mulino, 2011 – 152.48 BEN
- Betti F., Melli G., *Stop agli attacchi di panico*, Erickson, 2022 – 616.852 BET
- Borgna E., *Le emozioni ferite*, Feltrinelli, 2009 – 152.4 BOR
- De Botton A., *Un'educazione emotiva*, Guanda Editore, 2020 – 152.4 BOT
- Ekman P., *Te lo leggo in faccia...*, Amrita, 2010 – 152.4 EKM
- Ellis A., Tafrate R., *Che rabbia! Come controllarla...*, Erickson, 2013 – 152.4 ELL
- Gaspari I., *Vita segreta delle emozioni*, Einaudi, 2021 – 152,4 GAS
- Gillies A., *Tu non sei la tua ansia...*, Sperling & Kupfer, 2019 – 152.4 GIL
- Giommi R., *La stanza degli affetti...*, Giunti, 2016 – GEN 649.65 GIO
- Goleman D., *Intelligenza Emotiva...*, BUR Rizzoli, 2013 – 152.4 GOL
- Greenberg D., Padesky C., *Penso, dunque mi sento meglio.*, Erickson, 2022
- Huot I., Senecal C., *Smetti di mangiare le tue emozioni*, BUR Rizzoli, 2018 – 616.852 6 HUO
- Huebner D., *Anche tu esplodi di rabbia?: guida per tipi svegli*, Erickson, 2011 – GEN 155.4 HUE
- Judson B., *Liberi dall'ansia: conoscerla, gestirla, scioglierla*, Corbaccio, 2021 – 152.4 BRE
- La Cecla F., *Tradire i sentimenti: rossori, lacrime, imbarazzi*, Einaudi, 2022 – 152.4 LAC
- Leahy R., *La cura della gelosia...*, Erickson, 2019

- Leveni D., Piacentini D., Michielin P., *Superare la depressione.*, Erickson, 2018
- Marsigli N., *Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza*, Erickson, 2018
- Pelletier G., *Come sviluppare l'intelligenza emotiva...*, Cornaredo Red, 2022 – GEN 155.4 PEL
- Pontillo M., *L'ansia nei bambini e negli adolescenti...*, Il Mulino, 2020 – GEN 618.92 PON
- Rossini E., Urso E., *I bambini devono essere felici. Non farci felici...*, EdiCart, 2015, GEN 649.7 ROS
- Russ H., *La trappola della felicità*, Erickson, 2010, 158.1 HAR
- Safer D., Adler S., Masson P., *L'alimentazione emotiva...*, Raffaello Cortina Editore, 2019 – 613.2 SAF
- Siracusano A., *Risalire in superficie...*, Mondadori, 2017 – 616.852 7 SIR

Per i più piccoli:

- D'Allancè M., *Che rabbia!*, Babalibri, 2018 – BR ALL
- Disneyana, *Inside out*, Giunti, 2015 – BR DIS
- Galimberti U., *Che tempesta! 50 emozioni raccontate ai ragazzi*, Feltrinelli, 2021 – R 150 GAL
- Llenas A., *I colori delle emozioni*, Gribaudo, 2014 – B POP UP
- Llenas A., *Il buco*, Gribaudo, 2016 – BR LLE
- Mazzucchelli L., Telli G., *La paura che diventa coraggio*, Giunti, 2020 – BR MAZ
- Possentini S., *Piccole emozioni*, Il castoro, 2017 – B ALB

Tutti i titoli proposti sono disponibili per il prestito (febbraio 2024)