

Tempo libero | Cultura

*benessere@stpauls.it

I libri di BenEssere

a cura di Agnese Pellegrini



Relazioni

Nella buona e soprattutto nella cattiva sorte



Come affrontare una vita insieme? Che cos'è esattamente la cattiva sorte e cosa la buona? Che cosa vuol dire davvero crisi e come valorizzare al meglio

ciò che di bello accade? Spesso, il contesto in cui si vive può influire in modo importante nella coppia. Questo libro accompagna a trovare piccole e grandi strategie per rigenerare la propria relazione.

- ▶ *Vivere in coppia tra alti e bassi*, di Ariela Francesca Pagani e Silvia Donato, Edizioni San Paolo, 144 pagine, 14 euro.

Medicina

Viaggio attraverso la sofferenza



Julia Buckley, giornalista e viaggiatrice, soffre di dolori cronici. Ma non vuole rassegnarsi a non avere una soluzione e così

inizia a viaggiare intorno al mondo, alla ricerca di un metodo di guarigione. Al termine di questo pellegrinaggio - tra medicina, fede e psicologia - ha deciso di raccontare la sua personale odissea ai confini del dolore.

- ▶ *Avrò cura di me. Il mio viaggio intorno al mondo per guarire dal dolore cronico*, di Julia Buckley

(traduzione di Maura Parolini e Matteo Curtoni), Sonzogno Editori, 416 pagine, 17,50 euro.

Religione

Scoprire i misteri dell'ebraismo



Come ogni dottrina mistica ed esoterica, la cabala tende a confondersi ora con la magia, ora con la teologia, ora con la filosofia. Questo libro aiuta

a entrare in contatto con l'essenza delle dottrine cabalistiche, attraverso un'analisi storica e religiosa.

- ▶ *La cabala. Il mondo mistico dell'ebraismo*, di Daniela Leoni, Edizioni Dehoniane Bologna, 184 pagine, 17 euro.

Psicologia

Quel confine tra malattia e disagio psichico



Un testo ispirato dalle storie di persone che l'autore, neurologo, ha incontrato e seguito durante gli anni di lavoro, osservando le loro

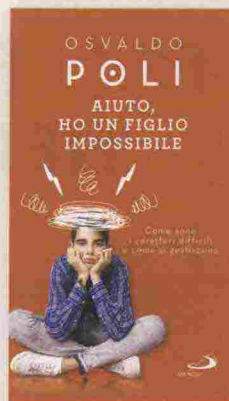
emozioni e cercando di delineare, di volta in volta, i confini tra normalità e malattia, cattiveria e malattia, intraprendenza e malattia...

- ▶ *Anime in riparazione. Racconti di neuroscienze sulle orme di Oliver Sacks*, di Ciriaco Scoppetta, Armando Editore, 96 pagg., 8 euro.

In evidenza



Educazione
 Aiuto! Mio figlio è impossibile!



Non ubbidiscono, sono polemicisti e litigiosi, mai disposti a chiedere scusa, vendicativi, pronti a manipolare e prevaricare gli altri, insofferenti di fronte a qualsiasi limite... Vivere con un figlio con un temperamento così estremo è davvero problematico. Ma una convivenza serena è necessaria. Il libro offre un percorso per rivedere il proprio modo di essere genitori, e accompagnare questi ragazzi sulla strada dell'autoconsapevolezza e della responsabilità.

- ▶ *Aiuto. Ho un figlio impossibile. Come sono i caratteri difficili e come si gestiscono*, di Osvaldo Poli, Edizioni San Paolo, 160 pagine, 14,50 euro.