

Le letture

MANUALI, SAGGI E "CHICCHE" TUTTI DA LEGGERE

Spazza via l'ansia in pochissimi minuti

Un libro pratico e sorprendente
dimostra come è possibile ritrovare
il relax in un tempo breve

Succede spesso, nei ritmi rapidissimi della vita d'oggi, di provare agitazione e tensione nervosa, perché ci sembra di non riuscire a far fronte a tutti gli impegni. Ma bastano pochi istanti, con le tecniche che spieghiamo in questo libro, per spegnere l'ansia e ritrovare la calma che ci consente di essere più sereni e anche più efficienti. Si tratta di semplici esercizi che agiscono sul corpo e sulla mente con attività fisiche, stimoli sensoriali, immagini e rimedi naturali che riattivano le nostre risorse interiori. Così potrai ritrovare rapidamente una maggiore lucidità mentale e una profonda sensazione di benessere. Quante volte ci capita di sentirci inquieti, ansiosi e di perdere il controllo, dunque? Ecco gli esercizi che ci restituiscono subito l'equilibrio interiore.


**L'arte di rilassarsi
in pochi minuti**

Edizioni Riza
In edicola fino al 31 maggio;
acquistabile sempre
su www.riza.it
o allo 02/584596411
Pag. 144 - Euro 9,50



Le parole che ci salvano
di Eugenio Borgna
Einaudi
Pag. 233 - Euro 14

LE PAROLE SONO LA PRIMA SALVEZZA

Le parole che usiamo ogni giorno possono ferire, ma possono anche essere scialuppe in un mare in tempesta. Eugenio Borgna in queste pagine ci indica una via da seguire per entrare realmente in contatto con gli altri. Per fare in modo che le loro parole non cadano nel vuoto e che le nostre servano davvero.



Americana
di Luca Briasco
Minimum Fax
Pag. 311 - Euro 18

L'AMERICA DEI LIBRI STRAORDINARI

Il lavoro e la poetica di quaranta autori attraverso la lente focale di un loro scritto: Luca Briasco ci conduce in un ricco, e insieme curioso, percorso di lettura. "Americana" ripercorre le tracce degli scrittori che hanno esplorato i territori del "grande romanzo americano". Un libro bellissimo per tutti i lettori.