

BIBLIOTECA

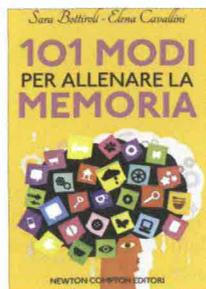


I libri del mese

IL NOSTRO CORPO

PSICOLOGIA INFANTILE

ALIMENTAZIONE



101 modi per allenare la memoria

Elena Cavallini,
Sara Bottirolì

PREZZO: € 12,90
(Pagine: 212)

ED. NEWTON
COMPTON 2011



Lascia che le nuvole vadano via

Giuliano Meroni

PREZZO: donazione simbolica a AMS
(Pagine: 108)

NOTTETEMPO



Il Profumo delle Relazioni

Salvo Noè

PREZZO: € 16,20
(Pagine: 230)

ED. CERCHIO
DELLA LUNA

Come funziona la memoria? Perché impariamo ma al tempo stesso dimentichiamo? Senza memoria non vi è azione, percezione, pensiero, in altre parole non vi è vita psichica. Ma è possibile migliorare la capacità del nostro cervello di immagazzinare, conservare e recuperare le informazioni? Certamente, e questo libro vi mostrerà come fare. Troverete strategie mirate ed esercizi da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni. Scoprirete come l'ansia, la motivazione, la concentrazione e il rilassamento possono condizionare la creazione e la rievocazione dei ricordi, e in che misura l'età può influire in tali processi. Conoscerete i meccanismi cognitivi che stanno alla base della memoria e apprenderete segreti e consigli utili per potenziarla. Non dimenticateli!

Una lettura da compiere tutta d'un fiato, travolti dal susseguirsi degli ostacoli che l'autore ha dovuto affrontare nella lotta contro il linfoma, contagiati dal suo prepotente messaggio di ottimismo e spinti dal desiderio di un lieto fine. Questo libro non è solo un tributo ed un sentito ringraziamento a familiari, amici e colleghi che hanno sostenuto l'autore nei momenti critici, ma anche un dono natalizio consapevole e sensibile, una opportunità concreta per supportare A.M.S., Associazione Malattie del Sangue. Acquistandolo permetterete all'associazione di continuare a finanziare progetti e iniziative per curare i pazienti affetti da malattie del sistema linfatico e del sangue. Per informazioni contattare l'associazione o consultare il sito: A.M.S., Associazione Malattie del Sangue.

Stare bene con noi stessi è la prima arte che dobbiamo... apprendere! La vita nasce sempre grazie ad un incontro. Ma come sapete bene, gli incontri non sono tutti uguali. Da un incontro possono nascere tante cose: una coppia, una famiglia, dei figli. Ma solo l'amore può donarci quella serenità nel cuore che ci permette di affrontare tutti i cambiamenti in modo adeguato. Gli incontri più importanti della nostra vita, hanno un loro specifico profumo che rimane impresso nella nostra mente, come quello di nostra madre... Questolibro, partendodall'esser single, percorre le strade dell'innamoramento, dell'amore, della nascita e della separazione, evidenziando tutte le variabili che possono verificarsi durante il percorso. Un viaggio verso la consapevolezza che può aiutare tutti a trovare la strada del vero amore.

A cura della Redazione



www.ecostampa.it

SALUTE

BENESSERE

IL MIO BAMBINO



Il Libro del Giusto Peso per Sempre

Debora Conti
Con CD Audio

PREZZO: € 18,00
(Pagine: 266)

ED. SPERLING & KUPFER



La Salute nelle Nostre Mani

Kim Da Silva

PREZZO: € 10,90
(Pagine: 140)

ED. IL PUNTO D'INCONTRO



Il Codice della Vita

Gregg Braden

PREZZO: € 19,00
(Pagine: 300)

MACRO EDIZIONI

Un metodo per ottenere il peso forma senza diete, ma partendo dalla mente.

L'autrice è la prima trainer in Italia ad avere applicato al recupero di un corretto rapporto con il proprio corpo e al raggiungimento del peso ideale, i principi della PNL (Programmazione neurolinguistica), un approccio psicologico che ha ottenuto risultati sbalorditivi in diversi campi. Con il metodo di Debora Conti si impara il funzionamento della mente, si comprende come e perché si formano alcuni comportamenti "non produttivi", e diventa quindi più facile modificarli a proprio vantaggio e ritornare al giusto peso. **Completato da un CD audio** che ti aiuterà a rafforzare le tue motivazioni e a rilassarti, questo manuale ti guiderà passo dopo passo a vivere nel corpo che vuoi. Apprenderai come: mangiare solo quando hai davvero fame, capire il linguaggio della mente: conoscere le 7 mosse per tornare al giusto peso, riacquistare il benessere e modellare il tuo corpo;

Applicando la scienza dei mudra alla medicina occidentale e avvalendosi della sua lunga esperienza di kinesiologo, Kim da Silva ha ideato **settantacinque mudra che favoriscono la guarigione**. A differenza degli esercizi fisici proposti da varie discipline, le posizioni delle dita sono sempre eseguibili, in qualsiasi momento e luogo. Si tratta di una vera e propria "palestra tascabile" che consente a tutti di svolgere gli esercizi a seconda delle proprie esigenze e rappresenta un mezzo molto efficace per riprendere, letteralmente, la salute nelle nostre mani! Ideati dagli antichi saggi dell'India, i mudra sono particolari posizioni delle dita utilizzate da millenni anche nella danza indù e nell'hatha yoga. Secondo la medicina indiana, il loro impiego permette di **raggiungere un equilibrio psichico, fisico ed energetico che dona benessere e permette di raggiungere uno stato di salute ottimale**.

Il Codice della Vita espone la straordinaria scoperta della correlazione fra gli alfabeti biblici della lingua ebraica e araba e il nostro alfabeto genetico e rivela la presenza dentro di noi di un codice perduto, in grado di fornire elementi decisivi sul mistero delle nostre origini

Gregg Braden ha scoperto nel DNA umano il principio unificatore che ci potrà consentire di risolvere le divergenze e i conflitti che hanno provocato così tanti massacri nell'ultimo secolo, evidenziando quanto sia profondo e duraturo il legame che ci unisce. Scienziato e conferenziere di fama mondiale, riesce a superare i confini che tradizionalmente separano storia, scienza e religione e ci presenta una sintesi delle sue ricerche, brillante e originale, che racchiude in sé il segreto dell'unità fra gli esseri umani e la chiave della nostra sopravvivenza.