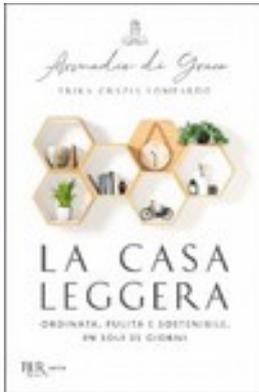


PULIZIE DI PRIMAVERA

**I libri per fare pulizia e ordine nella propria casa e nella propria mente.
Come scegliere cosa buttare e cosa tenere.**



La casa leggera : ordinata, pulita e sostenibile, in soli 31 giorni di Erika Grazia Lombardo

"La nostra casa è lo specchio del nostro mondo interiore, curarla e farla propria ci fa sentire al sicuro, come se fosse una seconda pelle che ci protegge dal mondo esterno. Benvenuti in casa vostra, con questo manuale preciso e concreto per trasformare l'abitazione nella versione migliore di se stessa. Erika Lombardo di 'Armadio di Grace', che oltre a essere una seguita pagina Instagram è anche e soprattutto un servizio di organizzazione, ci prende per mano ed entra con noi in punta di piedi nella nostra casa, per aiutarci a farne il luogo che abbiamo sempre sognato. Dalla cucina al soggiorno, dal bagno al ripostiglio, pertinenze comprese, Erika prende in esame ogni ambiente attraverso un percorso di trentuno giorni fatto di gesti semplici e definiti per le necessità di ogni zona, di consigli su ordine e pulito da mettere subito in pratica, di segreti utili e testati in anni di esperienza come professional organizer. Impariamo a fare le scelte migliori per valorizzare gli spazi, a capire cosa tenere con noi e cosa lasciare andare, come instaurare le routine di decluttering e pulito che ci permettono di avere una casa viva, ma ben organizzata. Lo scopo non è quello di trasformare le nostre stanze in mausolei intoccabili, ma di recuperare l'ordine mentale che ci consente di vivere più serenamente. Senza dimenticare che la cura delle nostre mura passa anche dal rispetto per la natura.



Il metodo Ongaro: l'approccio scientifico per costruire una vita straordinaria di Filippo Ongaro

Sono decenni che nel mondo occidentale una schiera di "esperti" sciorina formule magiche per il dimagrimento. Parlano di calorie, di bilancio energetico, di "entrate" che devono essere minori dei "consumi"... Raccomandazioni trite; a forza di sentirle, siamo già tutti più grassi. Liberarsi dei chili di troppo, invece, è fondamentale: vuol dire essere più in forma, più snelli, più attraenti, ma non solo. Oggi ritrovare il giusto peso vuol dire soprattutto riacquistare salute e fare un'assicurazione sulla propria vita. Sfatando falsi miti e dimostrando l'inadeguatezza della maggior parte delle diete ipocaloriche, il dottor Ongaro applica i principi della nutrigenomica per spiegare cosa, quanto e come mangiare. Una guida per perdere peso in modo naturale e non ingrassare più.



Fatto a mano : aggiustare se stessi attraverso la creatività di Rosemary Davidson

In qualche modo lo sapevamo, ma ce ne siamo dimenticati. E ora qualcuno ce lo ricorda: lavorare con le mani, creare dal nulla ma anche recuperare e riciclare aiuta lo spirito e genera uno stato di benessere. L'attività manuale ci libera dai pensieri ossessivi, ci solleva dallo stress. E in una società come quella in cui viviamo staccare non è più un lusso. È una necessità. È la strada per riuscire a essere più positivi e propositivi. Un approccio facile e possibile a una vita più calma e consapevole è una vera e propria filosofia di vita. In

inglese è chiamata craftfulness, che non è all'opposto ma completa la mindfulness. Distrarsi di tanto in tanto con un lavoro manuale creativo, allontanarsi dalle preoccupazioni, dalle scadenze, dalla continua richiesta di una risposta veloce e appropriata a email, messaggi e whatsapp ci aiuta a recuperare energie e a valutare con un giusto distacco cosa è davvero necessario, come rispondere, come agire, come resistere. Le autrici non propongono elisir miracolosi contro la frenesia del mondo di oggi, perché sono ben consapevoli che bisogna fare funzionare un quotidiano complicato e denso (i figli, la famiglia, il lavoro...); ma proprio partendo dalla loro personale esperienza fatta di alti e bassi, di fatica e tante corse invitano il lettore a riflettere: non è impossibile sottrarsi all'insoddisfazione cronica, a volte basta poco.

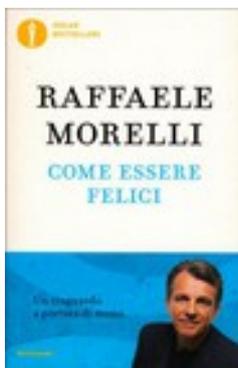
A volte basta procurarsi ferri e lana, o forbici e colla, o seghetto e compensato. Anche un può essere creativo. E la creatività è importante: prima di tutto è unica per ognuno. Poi fa vedere le cose da punti di vista inusuali e del tutto personali. E permette di riciclare, recuperare oggetti e materiali rotti oppure usati. Offre soluzioni e, dando o ridando vita a qualcosa che sembrava averla persa, soddisfa e fa stare bene.



Cosa rende felice il tuo cervello (e perché devi fare il contrario) di David DiSalvo

Fondato su ricerche d'avanguardia, questo libro si propone come un manuale di science-help, che è cosa ben diversa dal self-help. Negli ultimi anni gli studi cognitivi, le ricerche di psicologia sperimentale e le neuroscienze hanno accumulato una grande quantità di dati sul cervello umano, svelando meccanismi che ci erano completamente oscuri e ridisegnando le nostre conoscenze in questo campo. Così, a mano a mano che ci si addentra nei meandri del nostro cervello e dei suoi comportamenti, avviene che le bizzarre ricette dei guru del benessere

psichico o dei sedicenti maestri del successo personale ci appaiano sempre meno plausibili. Con l'avanzare degli studi siamo in effetti sempre più in grado di fornire un altro tipo di "ricette", empiricamente fondate, che ci aiutano a tenere sotto controllo certe evidenti deviazioni di quel prodigioso organo del pensiero che non ha cessato di evolversi da milioni di anni. Per tutto questo, e altro ancora, siamo ora in grado di capire perché spesso ci comportiamo in modo avventato, per non dire apertamente autolesionista, senza un motivo apparente. Il cervello agisce secondo schemi adattativi complessi ma prevedibili, e in molte occasioni specie nella vita dell'uomo moderno - con pessimi risultati. Per dirla con David DiSalvo: "Il nostro cervello è una macchina per prevedere e rilevare schemi ricorrenti, che ama la stabilità, la chiarezza e la coerenza: tutto meraviglioso, tranne quando non lo è".



Come essere felici di Raffaele Morelli

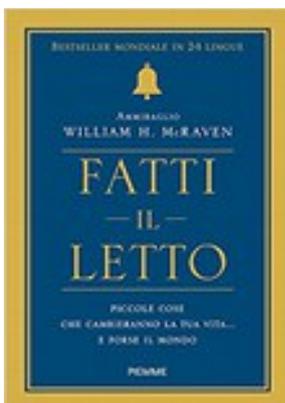
Partendo da un'idea di Maurizio Costanzo, Raffaele Morelli, psichiatra e psicoterapeuta presidente dell'Istituto Riza, spiega al lettore come sconfiggere lo stress e come conquistare la felicità, nella vita privata e nel lavoro. Un volume agile, ricco di informazioni su terapie alternative, di consigli utili e di indicazioni pratiche, corredato da tabelle e test.



Segui il tuo destino: come riconoscere se sei sulla strada giusta di Raffaele Morelli

Dentro ognuno di noi è tracciato il percorso che ci conduce alla nostra meta. Un cammino che si compie attraverso una continua metamorfosi. È una trasformazione che si svolge giorno dopo giorno dentro di noi, e di cui neppure ci accorgiamo. Svuotare la mente, accogliere i frutti della nostra immaginazione, che siano sogni o fantasie, non ascoltare nessuno, non farsi distrarre dai pensieri altrui ma semplicemente e pazientemente aspettare che i nostri fiori nascano dentro di noi: in poche parole, affidarsi alla vita (che "ne sa più di noi") e seguire il proprio destino. È questo il modo per invertire

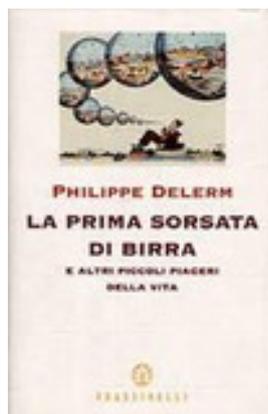
la rotta, questa la strada dell'autoguarigione. "Più restiamo sulla nostra via, più rapidamente i disagi guariscono. Più ci avviciniamo alla nostra meta, più arrivano, improvvisi, veri e propri attacchi di felicità". Quando smetterai di giudicarti, di confrontarti con gli altri, di cercare in te o nel tuo passato le cause dei tuoi problemi, allora - e solo allora - sarai pronto per la felicità. È l'avvertimento da cui parte "Segui il tuo destino", che come tutti i libri di Raffaele Morelli è molto più di un libro. È un percorso terapeutico per guarire dai più diffusi malesseri del nostro tempo: l'ansia, il panico, la depressione, le ossessioni, le nevrosi. Con il suo stile, mescolando casi clinici, testimonianze di pazienti, citazioni della saggezza antica, l'autore ci prende per mano e ci insegna a guardarci dentro. Non per cercare le nostre colpe ma per scoprire il nostro destino, la nostra unicità, la nostra missione nella vita.



Fatti il letto: piccole cose che cambieranno la tua vita... e forse il mondo di William H. McRaven

"Se la mattina vi fate il letto, avrete portato a termine il primo compito della giornata. Questo vi darà una sensazione di orgoglio e vi incoraggerà a concluderne un altro, e poi un altro ancora. Farsi il letto, inoltre, rimarca la consapevolezza che nella vita le piccole cose contano. Se non sapete fare bene le piccole cose, non ne farete mai di grandi". Non è un'esperta di riordino o una madre esasperata a dettare questa semplice regola, ma un ammiraglio a quattro stelle della Marina americana. Nel suo discorso tenuto ai laureandi dell'università del Texas alla cerimonia di consegna

dei diplomi, William McRaven ha condiviso i dieci principi che ha imparato durante l'addestramento da Navy seal e che lo hanno aiutato a superare le sfide non solo nella sua carriera, ma lungo tutta la sua vita. Perché non è necessario essere un Navy seal per trovarsi in situazioni difficili, dover prendere decisioni complicate o affrontare compiti apparentemente insormontabili. Chiunque, ha detto, può usare queste semplici regole per migliorare se stesso, e il mondo. Quel discorso, che ha avuto oltre cento milioni di visualizzazioni in rete, è il punto di partenza di "Fatti il letto". Intrise di empatia e coraggio, queste pagine hanno il contagioso potere di ispirare il lettore a dare il meglio di sé e ottenere il massimo dalla propria vita.



La prima sorsata di birra e altri piccoli piaceri della vita di Philippe Delerm

La prima sorsata di birra, le more nei boschi d'estate, le conversazioni attorno al tavolo di cucina sgranando piselli, il profumo delle mele in cantina, la voce di chi si ama che dice più di quanto dicano le parole, il rosso cupo di un bicchiere di Porto da centellinare, il lieve fruscio della dinamo contro la

ruota durante una pedalata notturna... Istanti preziosi, che vanno colti nella loro immediatezza e assaporati con tranquillità.



L'arte svedese di mettere in ordine: sistemare la propria vita per alleggerire quella degli altri di Margareta Magnusson

In Svezia si coltiva un'arte silenziosa chiamata *döstädning*, che consiste nel fare letteralmente pulizia degli oggetti accumulati durante l'arco della vita, prima che di questo compito gravoso debba occuparsi qualcun altro al posto nostro. La scelta di eliminare gli oggetti non più necessari ha sorprendenti effetti benefici e può essere intrapresa a qualsiasi età o fase della vita, ma dovrebbe essere colta il prima possibile per goderne appieno. Margareta Magnusson, con umorismo e leggerezza scandinavi, insegna ai lettori ad abbracciare questo minimalismo: un metodo radicale e gioioso per mettere in ordine l'esistenza, che ci aiuta a trasformare i momenti

difficili in un atto di generosità. In questa guida piena di consigli pratici, Margareta suggerisce le cose da eliminare facilmente (vestiti mai indossati, regali indesiderati, una quantità di piatti e pentole di gran lunga superiore al necessario) e gli oggetti che potresti voler conservare (fotografie, lettere d'amore, disegni dei bambini). Una riflessione nata dalla sua esperienza personale e oggi condivisa con tutti i lettori. Una ricetta all'insegna del divertimento per mettere ordine in se stessi a partire dalla propria casa, un modo nuovo di pensare agli altri riscoprendo le piccole gioie che illuminano la nostra vita.



L'arte di buttare: come liberarsi delle cose senza sensi di colpa di Tatsumi, Nagisa

Dopo un periodo di ricchezza e di accumulo, sperimentato nel boom degli anni '60-'70, i giapponesi hanno vissuto una fase di contrazione e di distacco dal consumismo, accompagnata dalla necessità fisica di liberarsi degli oggetti inutili che soffocavano le loro minuscole abitazioni. Buttare via, però, si rivela un'operazione difficile perché si scontra con il valore antico del riutilizzo che, a ogni scarto, fa dire a una voce interiore: «Che spreco!». "L'arte di buttare" indaga i meccanismi psicologici della riluttanza ad abbandonare le cose, aiuta a superare i sensi di colpa e illustra i principi di base e le tecniche che aiutano a mollare la presa. Inoltre, sensibilizza i lettori sulla necessità di attuare

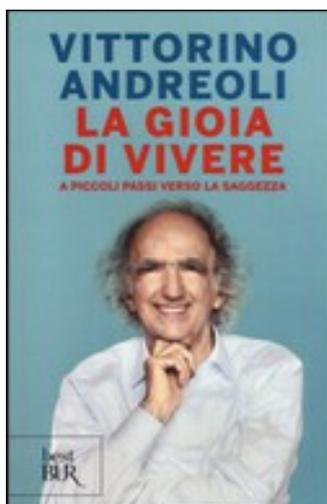
una selezione già nel momento degli acquisti, così da spezzare all'origine il circolo vizioso dell'acquistare/buttare.



Basta un caffè per essere felici di Toshikazu Kawaguchi

Accomodatevi a un tavolino. Gusta il tuo caffè. Lasciatevi sorprendere dalla vita. L'aroma dolce del caffè aleggia nell'aria fin dalle prime ore del mattino. Quando lo si avverte, è impossibile non varcare la soglia della caffetteria da cui proviene. Un luogo, in un piccolo paese del Giappone, dove si può essere protagonisti di un'esperienza indimenticabile. Basta entrare, lasciarsi servire e appoggiare le labbra alla tazzina per vivere di nuovo l'esatto istante in cui ci si è trovati a prendere una decisione sbagliata. Per farlo, è

importante che ogni avventore stia attento a bere il caffè finché è caldo: una volta che ci si mette comodi, non si può più tornare indietro. È così per Gotaro, che non è mai riuscito ad aprirsi con la ragazza che ha cresciuto come una figlia. Yukio, che per inseguire i suoi sogni non è stato vicino alla madre quando ne aveva più bisogno. Katsuki, che per paura di far soffrire la fidanzata le ha taciuto una dolorosa verità. O Kiyoshi, che non ha detto addio alla moglie come avrebbe voluto. Tutti loro hanno qualcosa in sospeso, ma si rendono presto conto che per ritrovare la felicità non serve cancellare il passato, bensì imparare a perdonare e a perdonarsi. Questo è l'unico modo per guardare al futuro senza rimpianti e dare spazio a un nuovo inizio.



La gioia di vivere: a piccoli passi verso la saggezza di Vittorino Andreoli

Molti di fronte allo scorrere del tempo reagiscono, anche nelle difficoltà, traendone sensazioni positive, individuandone gli aspetti vantaggiosi. Esprimono così la "gioia di vivere", un modo di vedere l'esistenza che si inserisce nel flusso della Natura, accettando ciò che il presente dona, senza decorarlo troppo con i propri desideri. Ma la maggior parte di noi è affetta dalla "fatica di vivere". Siamo sempre in azione e mai soddisfatti, destinati a rincorrere un futuro che non c'è e forse non ci sarà mai, spinti nella lotta per il potere dalle nostre ambizioni, dalla paura dell'insuccesso o perfino della morte. Due stili di vita opposti, che non appartengono all'ambito patologico, ma che sono la chiave per dare a una stessa esistenza un significato contrapposto: vivere bene, o al contrario vivere male. In questo libro Vittorino Andreoli, "portatore della visione tragica dell'esistenza", ci accompagna alla ricerca del segreto della gioia di vivere. E, attraverso la riflessione sui classici, la filosofia, la religione, l'osservazione delle storture della società e naturalmente con la conoscenza dell'uomo, delinea un percorso per recuperare la vera essenza del nostro essere umani. Si scopre così che nel mondo dominato dalle strategie per essere vincenti, dal fascino dell'esclusività, dalla bellezza, dalla fatica di vivere dell'individuo, il "magico potere" della gioia non è altro che la capacità, che tutti abbiamo dentro, di passare dalla dimensione dell'"io" a quella del "noi".



L'essenziale : cosa non ti puoi perdere se vuoi una vita bella, buona e felice di Jacques Attali

Non abbiamo bisogno di molte cose per sopravvivere. Ce ne servono invece alcune, essenziali, per vivere. Jacques Attali ci svela cos'è indispensabile per condurre un'esistenza bella, buona, libera e felice: non solo semplificarsi, vivere con poche cose materiali, ma incontrare, almeno una volta nella vita, i grandi capolavori della creatività umana. Ecco una lista degli "imperdibili della civiltà", raccontati uno per uno dalla penna di un grande pensatore dallo sguardo lungimirante e raffinato. Romanzi e saggi, opere musicali e teatrali, dipinti e sculture, luoghi e monumenti, film e persino

serie televisive sono uno strumento privilegiato per aprire il cuore e la mente alla curiosità, alla tolleranza, alla pace; l'unica via per conoscere gli altri, il mondo e se stessi. Ci sono voluti decenni per costruire questo "inventario dell'essenziale", una lista preziosa a cui tutti - in modalità libera, gratuita e senza censure - dovrebbero avere accesso. «La sfida di questi tempi barbari è fare della propria vita un'opera d'arte», esorta Attali, «e allora: leggi, ascolta, guarda, vivi!».



La formula della felicità di Stefan Klein

Perché desideriamo così intensamente la felicità? Perché la felicità non è il contrario dell'infelicità. In che modo il nostro cervello può permetterci di avere una vita più felice? Stefan Klein espone i risultati della ricerca scientifica applicata ai sentimenti. Per la prima volta è diventato possibile misurare le sensazioni: nuovi esperimenti chiariscono in che modo abbia origine nel nostro cervello il fenomeno "felicità", e al tempo stesso dischiudono nuove possibilità di imparare a essere felici. Perché imparare la felicità è possibile: l'autore lo spiega con l'aiuto delle più recenti scoperte delle neuroscienze, conducendo il lettore a scoprire che il benessere ha origine dentro di noi ed è a portata di tutti.



Ikigai : il metodo giapponese : trovare il senso della vita per essere felici di Bettina Lemke

Dal Giappone un metodo per giungere alla conoscenza di sé, alla scoperta di ciò che dà senso e realizzazione alla propria quotidianità. Lo scopo? Trovare il proprio ikigai, la propria ragione di vita, e sentire finalmente di condurre un'esistenza piena, soddisfacente e degna di essere vissuta. Ikigai è una parola magica, così magica che non ne esiste una traduzione semplice nelle lingue occidentali. Possiamo definirlo "la ragione di esistere", "il motore della vita", o ancora meglio "ciò per cui vale la pena di alzarsi la mattina". Ognuno di noi possiede il proprio, anche se non tutti ne sono consapevoli: è la premessa fondamentale per vivere una vita sana, soddisfacente e, semplicemente, felice. Esempio ne sono gli abitanti

dell'isola giapponese di Okinawa, dove il tasso di ultracentenari è tre volte superiore a quello delle quattro isole più grandi del paese: la loro consapevolezza riguardo al proprio ikigai, unita a uno stile di vita sano e rilassato, li rende una tra le popolazioni più longeve e felici del pianeta. Ispirandosi a loro e suggerendo esercizi pratici che guidano al riconoscimento dei valori e degli obiettivi veramente importanti per ciascuno nella vita, l'autrice ci insegna a riconoscere cosa ci trasmette energia, curiosità, positività, realizzazione personale, fiducia in noi stessi, progettualità. In altre parole, cosa ci serve per essere felici.



Il magico potere del riordino: il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita di Marie Kondo

La giapponese Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici... e insieme la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.