

*Biblioteca
Comunale*



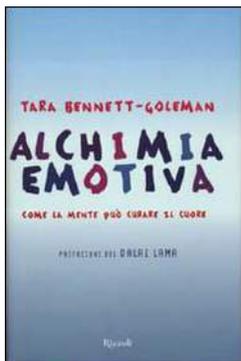
Comune di
Monte San Pietro
Città Metropolitana di Bologna

la felicità

*una selezione dal catalogo
della Biblioteca*



febbraio 2017



Alchimia emotiva. Come la mente può curare il cuore

Tara Bennett Goleman

Gli alchimisti desideravano scoprire la formula della pietra filosofale e trovare così il rimedio che curasse le malattie fisiche e spirituali: allo stesso modo, Tara Bennett-Goleman spiega a tutti noi come possiamo raggiungere la giusta "alchimia emotiva" che ci consenta di vincere i momenti di confusione e dolore e conquistare la felicità. Fondendo le ultime scoperte delle neuroscienze e del cognitivismo con gli antichi insegnamenti del buddhismo, questo testo ci insegna a sottrarci alla morsa delle abitudini che ci impediscono di raggiungere il benessere interiore per mezzo di agevoli spiegazioni e semplici esercizi pratici.

Pierre Zaoui
**L'arte
di essere felici**

Come sopravvivere alle avversità
e riscoprire il valore della vita



L'arte di essere felici

Pierre Zaoui

Sentirsi disarmati di fronte a una delusione amorosa. Avere paura di non superare un esame. Chiedersi quando finalmente si addolcirà il dolore del distacco. Come provare a essere felici nonostante le avversità? Come sopravvivere alla vita? Si può continuare a vivere e ad amare, quando ci si scopre risucchiati nel turbine dei piccoli e grandi problemi dell'esistenza? Questo libro di Pierre Zaoui è un piccolo, irrinunciabile manuale di sopravvivenza.



L' arte di essere felici esposta in 50 massime

Arthur Schopenhauer

Nello sterminato fascio di carte che compongono gli scritti postumi di Schopenhauer si cela un abbozzo di *eudemonologia*, ossia l'arte di essere felici. Schopenhauer concepì infatti il disegno di radunare in un manualetto, articolandoli in 50 massime, una serie di pensieri che era venuto formulando nel corso del tempo e che insegnano come vivere il più felicemente possibile in un mondo in cui "la felicità e i piaceri sono soltanto chimere che un'illusione ci mostra in lontananza, mentre la sofferenza e il dolore sono reali e si annunciano immediatamente da sé, senza bisogno dell'illusione e dell'attesa".



Il bello della solitudine. Come stare soli e vivere felici

Gérard Macqueron

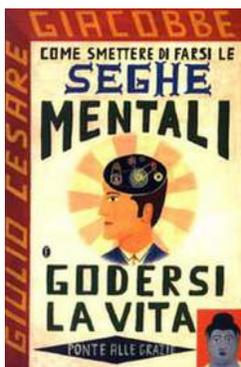
Sentirsi soli, abbandonati, e soffrirne in modo lacerante: è questa la solitudine? È un problema di carattere o il risultato di una carenza affettiva? È un sintomo di depressione o il riflesso della mancanza di amicizie? Lo psicoterapeuta Gérard Macqueron prende le mosse da queste domande per accompagnarci attraverso i segreti e le sfaccettature di uno stato d'animo che sembra costituire oggi il minimo comun denominatore della normalità, e non solo una condizione patologica.



Come essere felici

Raffaele Morelli

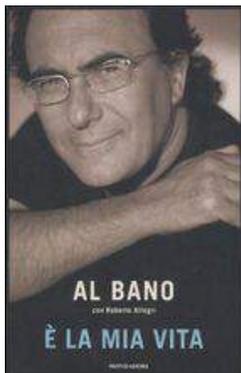
Partendo da un'idea di Maurizio Costanzo, Raffaele Morelli, psichiatra e psicoterapeuta presidente dell'Istituto Riza, spiega al lettore come sconfiggere lo stress e come conquistare la felicità, nella vita privata e nel lavoro. Un volume agile, ricco di informazioni su terapie alternative, di consigli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



Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita

Giulio Cesare Giacobbe

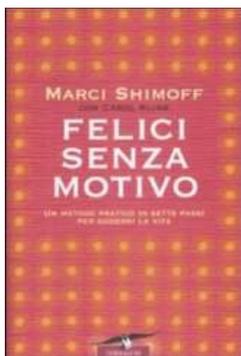
Dietro a questo titolo provocatorio si nasconde un manuale "prêt-à-porter" che i nevrotici, o aspiranti tali, dovrebbero tenere in tasca. Esso utilizza tecniche yoga, buddhiste e zen, praticate da secoli dagli orientali (evidentemente anche loro nevrotici) ma esportabili anche a noi poveri uomini e donne dell'occidente. La nevrosi ci sommerge di ansie e di paure che ci impediscono di gioire della vita e dei rapporti con gli altri. Eliminando il pensiero nevrotico (le seghe mentali) e ritornando a quella realtà da cui esso ci allontana, possiamo imparare a godere della vita e delle cose che ci stanno intorno.



È la mia vita

Al Bano

Questa è l'autobiografia di Al Bano, la storia di un miracolo meridionale, un'epopea che parte da Cellino San Marco e attraversa il mondo senza mai lasciare davvero quella terra. È la storia di un ragazzo di Puglia, figlio di contadini e destinato a fare il contadino, non fosse stato per quelle due doti fuori dall'ordinario: una voce che sembra non finire mai e una forza di carattere scandalosa e fuori moda. Fra amori scintillanti da copertina e dolori sordi come incubi, fra il cielo della religione e la terra dei campi, fra i giorni da sguattero nei ristoranti e quelli alle corti dei potenti di tutto il mondo, quella di Albano è una storia italiana raccontata spesso in terza persona, che in questo libro viene restituita alla voce diretta del suo protagonista.



Felici senza motivo

Marci Shimoff (con Carol Kline)

Così come ognuno di noi possiede un livello personale di percezione del dolore, o di sopportazione del caldo e del freddo, noi tutti abbiamo un nostro personale livello di felicità. Per gran parte, quindi, la nostra felicità non dipende dal successo, il denaro, le relazioni interpersonali o altri fattori esterni, ma è «senza motivo», dipende, cioè, solo da un nostro stato mentale, che può dunque essere raggiunto tramite la disciplina che ci svela Marci Shimoff in questo libro.



Felicità

Paolo Legrenzi

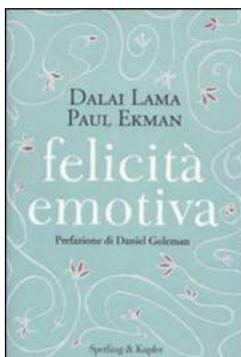
Gli ostacoli alla felicità sono nella nostra mente, non nel mondo. Sono le trappole cognitive che ci impediscono di essere felici. Alla fine di un secolo che ha tentato di ridurre la felicità individuale a quella collettiva, la psicologia ha cominciato a esplorare le vie con cui la mente ostacola o favorisce la ricerca della felicità. Si tratta di meccanismi non specifici di persone particolarmente felici o infelici, ma alla base del nostro abituale modo di pensare e agire nella vita quotidiana.



La felicità

Domenico De Masi – Oliviero Toscani

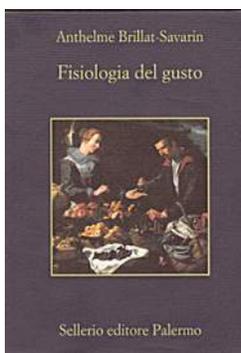
“Sappiamo che, da sempre, la felicità resta un’aspirazione naturale, un assillo incessante, una cocciuta speranza. Alcuni cercano la felicità su questa terra, altri la rinviando ai mondi ultraterreni. La felicità sta soprattutto nella mente di chi la prova, così come la bellezza, sta soprattutto negli occhi di chi la guarda”.



Felicità emotiva

Dalai Lama, Paul Ekman

Un leader spirituale erede di una cultura millenaria e lo psicologo che ha contribuito a definire la moderna scienza delle emozioni mettono a confronto il loro pensiero, tracciando un percorso per la costruzione della felicità. Quali sono le fonti di odio e compassione? Cosa sono le emozioni distruttive e come vanno fronteggiate? Come si può trovare l'equilibrio e, in ultima analisi, la felicità? Unendo il meglio delle rispettive tradizioni in un piacevole dialogo che conserva intatta l'atmosfera dell'incontro e dello scambio di idee, il Dalai Lama e Paul Ekman ci offrono un "metodo" per costruire il nostro benessere interiore.



Fisiologia del gusto

Anthelme Brillat-Savarin

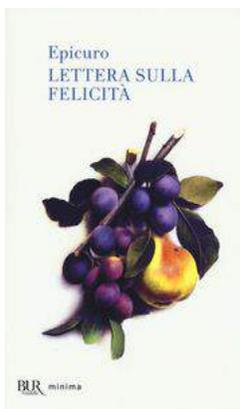
"La scoperta di un manicaretto nuovo fa per la felicità del genere umano più che la scoperta di una stella" (Aforisma IX). Così scrive il magistrato Anthelme Brillat-Savarin, intrepido cacciatore, discreto musicista, eccellente ospite e gradevole conversatore; ma niente di tutto ciò poteva farlo passare alla posterità. Vissuto ai tempi della rivoluzione francese, scrisse saggi di diritto, ma il suo nome è rimasto legato alla “Fisiologia del gusto” (1825), non un libro di cucina in senso tecnico, ma una serie di gustose meditazioni sulla civiltà e i piaceri della tavola.



Istruzioni per rendersi infelici

Paul Watzlawick

"È giunta l'ora di farla finita con la favola millenaria secondo cui felicità, beatitudine e serenità sono mete desiderabili della vita. Troppo a lungo ci è stato fatto credere, e noi ingenuamente abbiamo creduto, che la ricerca della felicità conduca infine alla felicità". Watzlawick costruisce qui uno specchio ironico che, pur tenendo viva una costante tensione tra il divertimento e il disagio di riconoscersi, non priva il lettore del piacere di interpretare il messaggio: come rendersi felicemente infelici?



Lettera sulla felicità

Epicuro

L'uomo che vive con l'animo sereno è paragonato da Epicuro a colui che, al sicuro sulla terraferma, osserva con distacco il mare in tempesta. Questa è l'immagine epicurea della felicità, che ben rappresenta quale sia lo scopo ultimo della filosofia: procurare piacere all'uomo, allontanandolo dal "mare in tempesta" delle false ansie, dei timori e dei cattivi pensieri e, soprattutto, distogliendolo dalle acque agitate dei desideri irrealizzabili. Per afferrare il vero piacere, quello che porta alla felicità, non servono infatti chissà quali ricchezze: basta imparare ad allontanare la sofferenza e vivere del necessario.

KATHRIN PASSIG
SASCHA LOBO

IL LIBRO DEI PIGRI FELICI

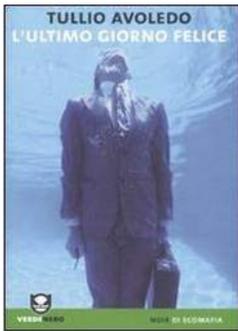


Perché puoi
tranquillamente
rimandare a domani
quello che dovresti
fare oggi.

Il libro dei pigri felici

Kathrin Passig e Sascha Lobo

Capita a tutti di rimandare le cose da fare e spesso per lungo tempo, sia che si tratti di piccole incombenze oppure di questioni più importanti come consegnare in tempo un lavoro o pagare le tasse. Si tratta di un atteggiamento mentale molto diffuso, peraltro presente a ogni livello, scandito dal rintocco continuo dei complessi di colpa. Con intelligenza e ironia Kathrin Passig e Sascha Lobo ribaltano i luoghi comuni sul tema e ci svelano come sottrarsi alla pressione delle interminabili liste di cose da fare, di e-mail, richieste, progetti e doveri, conservando il piacere e la gioia di fare quello che stiamo facendo.



L'ultimo giorno felice

Tullio Avoledo

Francesco, architetto cinquantenne di successo, una domenica, insieme a moglie, figli e altre famiglie modello, si imbarca per una gita alle isole della laguna veneta. Ma non riesce a godersi la bella giornata. Il cellulare squilla in continuazione, e a ogni chiamata i fili della sua vita sembrano aggrovigliarsi nella sua testa in modo inestricabile. Un romanzo di atmosfere e rimpianto, in cui l'ironia lucida e disperata della prosa di Avoledo racconta il progressivo deterioramento dei nostri fiumi e delle nostre vite.

Film



La vita è meravigliosa

Un film di Frank Capra

Fin da ragazzo George Bailey ha sempre mostrato una grande forza d'abnegazione. Quando il padre muore, George rinuncia a ogni progetto più caro per proseguire con successo l'attività di famiglia; ma dopo il rifiuto di aiutarlo da parte del vecchio milionario Potter, finanziere esoso e senza cuore, George decide di suicidarsi. Ma il suo angelo custode lo ferma e gli mostra quali sarebbero state le conseguenze per le persone che ama se lui non fosse mai nato.

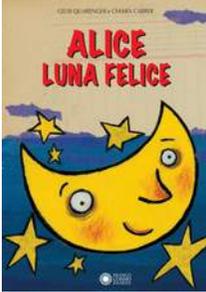


La ricerca della felicità

Un film di Gabriele Muccino

Chris Gardner fatica a sbarcare il lunario tentando coraggiosamente di tenere a galla il matrimonio e la vita familiare. Quando sua moglie, incapace di gestire la situazione, decide di andarsene Chris si ritrova ad essere un padre single. Lui e suo figlio vengono sfrattati dall'appartamento e costretti a dormire nei ricoveri per i senza tetto, nelle stazioni degli autobus, nei bagni pubblici inventandosi ogni volta un rifugio per la notte. Nonostante i suoi guai Chris continua ad essere un padre affettuoso e presente, usando l'amore e la fiducia che il figlio nutre per lui come spinta per superare tutti gli ostacoli che incontra sulla sua strada.

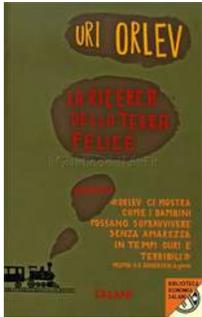
Bambini e ragazzi



Alice luna felice

Giusi Quarenghi e Chiara Carrer

Alice è una luna felice, così felice che vorrebbe che tutti fossero felici come lei. Un giorno lascia il cielo per un viaggio sulla terra e sarà mezza luna di felicità per tutti quelli che incontra.



La ricerca della terra felice

Uri Orlev

Durante la seconda guerra mondiale il giovane Eliusha fugge per l'Europa con la sua famiglia, per poi approdare finalmente in Israele. Un'avventura densa di emozioni, ma anche una fonte per conoscere la storia più recente.



Happy feet (libro)

Kay Woodward e I. Tron

e

Happy feet (dvd)

Regia di George Miller

I pinguini imperatore sono nati per cantare. Tutti eccetto il giovane Mambo che, invece, è nato per ballare... il tip tap. Un comportamento così poco da pinguino lo farà cacciare dalla terra dei pinguini imperatore gettandolo nel mezzo di un mondo immenso e gelido. Insieme alla banda degli Amigos Adelie e al guru Adone, un pinguino saltarocce, Mambo si imbarca in un epico viaggio arrivando a provare che rimanendo te stesso, puoi davvero fare la differenza.

Le presentazioni dei titoli sono tratte da .www.ibs.it e www.amazon.it