



Biblioteca di Villa Montalvo

Comune di Campi Bisenzio

Via di Limite 15 – 50013 Campi Bisenzio

Tel. 055 8959600/2 – fax 055 8959601

e-mail: biblio@comune.campi-bisenzio.fi.it

La mente quieta

Impariamo a star bene con noi stessi

Bibliografia

a cura di Benedetta Masi

ottobre 2008

In queste pagine, una proposta bibliografica per il benessere e la cura del nostro spirito. Qualche regola per non essere sopraffatti dallo stress del quotidiano impegno, qualche rimedio naturale, qualche stimolo a uscire dal senso di inadeguatezza e indisposizione che, purtroppo, è diffuso.

In un'epoca in cui il tempo delle azioni è frammentato, rimediato, rincorso, compresso dal considerevole numero di doveri cui dobbiamo attendere, ma pur sempre obbligato, scegliamo uno scampolo d'ora per curare l'Io, nel raggiungimento di uno stato di serenità che non deve rimanere utopia. Anche in questo tipo di percorso i libri possono offrirci un aiuto. Se non altro con una buona lettura – di un saggio come di un romanzo – compiamo un primo passo verso la conquista di uno spazio vitale e salutare per la mente, lo spirito, l'umore.

- Soltanto la parola, “Felicità”, fa sorgere certe immagini in noi, quando cerchiamo di vederla con più chiarezza...

- Quelle dei dépliants offerti ai turisti... Un mare tutto liscio, tutto blu, un cielo senza una nube...

- Del resto “senza una nube” viene spesso ad aggiungersi a “Felicità” per farne emergere ancor meglio la perfezione, la purezza perfetta.

- Ci sono pur stati anche per noi dei momenti...

- Quando eravamo come trascinati, sollevati, fusi, confusi, dissolti... Eravamo fuori di noi...

- Sarebbe stato necessario poter tornare in sé, ritrovarsi, recuperare tutto il sangue freddo, voltarsi, guardarsi... che sta succedendo dentro di noi?... come si chiama quello che ci sta capitando?... cercare un nome adatto tra quelli noti... scegliere Felicità e dichiarare tranquillamente che i momenti che stavamo vivendo erano momenti di Felicità...

(...)

- Quando ci sforziamo di ritrovarli, ora che sono trascorsi, che ce ne siamo allontanati, ci appaiono a tratti come dei punti incandescenti disseminati qua e là su vaste distese brumose...

N. Sarraute. *Tu non ti ami*, Einaudi, 1996, p. 41-42

La bibliografia comprende una scelta tra le pubblicazioni sul tema presenti in biblioteca.

Le pubblicazioni segnalate sono disponibili per il prestito e la consultazione.

Nella bibliografia il testo racchiuso tra parentesi quadrate che completa la citazione bibliografica (es. [P 853.914 AMM]) indica la collocazione del documento in biblioteca.

La mente quieta

bibliografia

Saggistica

Bottaccioli, Francesco

La mente inquieta: stress, ansia e depressione, Milano, Tecniche Nuove, c2000, 127 p.
- [P 616.852 06 BOT]

Ceccato, Silvio

Ingegneria della felicità, 2. ed, Milano, Rizzoli, 1985, 143 p.
- [P 158.1 CEC]

De Crescenzo, Luciano

Il tempo e la felicità, Milano, Mondadori, 1999, 217 p. (I miti)
- [P 170 DEC]

De Luise, Fulvia

Storia della felicità: Gli antichi e i moderni, Torino, Einaudi, c2001, 569 p. (Piccola biblioteca Einaudi)
- [P 170 DEL]

Legrenzi, Paolo

La felicità, Bologna, Il Mulino, c1998, 127 p. (Farsi un'idea)
- [P 158 LEG]

Pinneri, R.

La programmazione neurolinguistica, Milano, Xenia, stampa 1998, 125 p. (Tascabili Xenia)
- [P 154.7 PIN]

Plutarchus

La serenità d'animo, Milano, Archinto, 2004, 78 p. (Le vele)
[P 170 PLU]

Salvo, Anna

Depressione e sentimenti: l'incapacità di essere felici, 2. ed, Milano, Mondadori, 1995, 226 p. (Saggi)
- [P 616.852 7 SAL]

Schlessinger, Laura

Infanzia difficile, vita felice, Milano, TEA, 2008, 236 p. (Tea pratica)
- [P 158.1 SCH]

Schopenhauer, Arthur

L'arte di essere felici esposta in 50 massime, Milano, CDE, stampa 1998, 113 p.
- [P 170 SCH]

Seneca, Lucius Annaeus

La felicità, Roma, Newton Compton, 1993, 94 p. (Tascabili economici Newton)
- [P 171.2 SEN]

miglioramento personale psicologia

Carnegie, Dale

Come vincere lo stress e cominciare a vivere, 8. ed, Milano, Bompiani, 1995, 3399 p. (I grandi tascabili)
- [P 158.1 CAR]

Fiorenza, Andrea

Ansia: 99 stratagemmi per liberarsene rapidamente, Milano, Rizzoli, 2006, 244 p.
- [P 152.46 FIO]

Hanson, Peter G.

Stress, istruzioni per l'uso, Milano, Sperling & Kupfer, c1988, 263 p.
- [P 155.904 2 HAN]

Kirschner, Josef

L'arte di essere egoisti: l'avventura di vivere felici anche a dispetto degli altri, Milano, Acanthus, 1986, 189 p.
- [P 158.2 KIR]

Ban Breathnach, Sarah

Semplice abbondanza: una guida giornaliera al benessere e alla gioia, Milano, CDE, stampa 1998, 609 p.

Borysenko, Joan

Il fuoco nell'anima, Milano, Sperling & Kupfer, 1999, xi, 268 p. (Orizzonti paperback)
- [P 158.1 BOR]

Carnegie, Dale

Come vincere lo stress e cominciare a vivere, 8. ed, Milano, Bompiani, 1995, 3399 p. (I grandi tascabili)
- [P 158.1 CAR]

Scopri il leader che è in te, Milano, Bompiani, 1995, 233 p. (I grandi tascabili)
- [P 158.1 CAR]

De Mello, Anthony

Messaggio per un'aquila che si crede un pollo: la lezione spirituale della consapevolezza, 19. ed, Casale Monferrato, Piemme, c1998, 208 p.
- [P 158 DEM]

Dyer, Wayne W.

Inventarsi la vita: i nove principi spirituali per raggiungere tutto ciò che volete, Milano, Corbaccio, 1999, 192 p.
- [P 158.1 DYE]

Il tuo sacro sono io, Milano, Corbaccio, c1997, 345 p.
- [P 158.1 DYE]

Makowski, Luigi

L'arte del successo: le chiavi del successo nella vita e nel lavoro, Firenze, Lan, stampa 1988, 156 p.
- [P 158.1 MAK]

Momigliano, Flaminia

L'ABC dell'antistress: il nuovo alfabeto del benessere, Milano, Sonzogno, 2004, 205 p.
- [P 155.904 2 MOM]

Morelli, Raffaele

Ciascuno è perfetto: l'arte di star bene con se stessi, 7. ed, Milano, Mondadori, 2005, 140 p. (Ingrandimenti)
- [P 158 MOR]

Norwood, Robin

Guarire coi perché, 15. ed, Milano, Feltrinelli, 2003, 207 p. (Saggi Universale Economica Feltrinelli)
- [P 158.1 NOR]

Peiffer, Vera

Il potere del pensiero positivo, Milano, Armenia, 1994, 221 p. (La via positiva)
- [P 158.1 PEI]

Piovano, Massimo

Rendere al massimo, Milano, DVE Italia, 2004, 181 p.
- [P 158.1 PIO]

Robbins, Anthony

Come ottenere il meglio da sé e dagli altri, Milano, Bompiani, 1987, 389 p.
- [P 158.1 ROB]

Seligman, Martin E.P.

Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero, Firenze, Giunti, c1996, vii, 345 p. (Saggi Giunti)
- [P 158.1 SEL]

Servan-Schreiber, David

Guarire, 2. ed, Milano, Sperling & Kupfer, 2005, ix, 306 p. (Open space)
- [P]

Steinem, Gloria

Autostima, 11. ed, Milano, Rizzoli, 1998, 520 p. (Supersaggi)
- [P 158.1 STE]

Con un po' di humour...

Appiano, Alessandra

Sola?: come vivere felici con gli uomini. Delle altre, Milano, Mondadori, 1993, 105 p.
(Biblioteca umoristica Mondadori)
- [P 306.815 3 APP]

Twerski, Abraham J.

Su con la vita, Charlie Brown!: come affrontare i problemi di ogni giorno con l'aiuto dei Peanuts, Milano, Mondadori, stampa 2005, 136 p. (La biblioteca di per ME)
- [P 158 TWE]

Watzlawick, Paul

Di bene in peggio: istruzioni per un successo catastrofico, 8. ed, Milano, Feltrinelli, 1996, 91 p. (Idee)
- [P 158 WAT]

Istruzioni per rendersi infelici, 4. ed, Milano, Feltrinelli, 1984, 108 p (Idee)
- [P 158.1 WAT]

Impariamo a rilassarci

Becagli, Claudia

The yoga for children playing cards = Carte da gioco: lo yoga per i bambini = Jeu de cartes: le yoga pour les enfants, Goa, Aromatica, [S.d.], 49 c.
- [G GIO 613.704 6 BEC]

Cella Al-Chamali, Gabriella

Yoga: l'armonia delle sequenze, Milano, Fabbri, 2005, 191 p.
- [G GIO 613.704 6 CEL]

Cella, Gabriella

Yoga e alimentazione, Milano, Fabbri, 2006, 174 p.
- [G GIO 613.704 6 CEL]

Champion, Francine

Corso video di Yoga per bambini, Como, Red, 1994, 21 p. (L'altra medicina)
- [A INF 613.704 6 CHA]

De Chirico, Gianni

Training autogeno, 2. ed, Como, Red, 1985, 120 p. (L'altra medicina)
- [P 615.851 22 DEC]

Hilswicht, Judit

Reiki, Novara, Red edizioni, 2003, 128 p. (Terapie naturali)
- [P 615.851 HIL]

Lysebeth, André. Van

Imparo lo yoga: con 137 fotografie e 40 disegni, 8. ed, Milano, Mursia, 1983, 247 p.
- [P 613.704 6 LYS]

Matsyendra, Mir

Manuale pratico di yoga, Milano, De Vecchi, c1975, 159 p.
- [G GIO 613.704 6 MAT]

Paramahansa, Satyananda

Yoga e i bambini, Torino, Satyananda Ashram Italia, 1989, 96 p.
- [A GEN 613.704 6 PAR]

Pavanelli, Marcella

Imparo lo yoga: nell'incanto della fiaba, Torino, MEB, 1983, 105 p. (Manuali pratici sport e salute)
- [A GEN 613.704 6 PAV]

Schultz, Johannes Heinrich

Il training autogeno: metodo di autodistensione da concentrazione psichica, 10. ed, Milano, Feltrinelli, 1983, 2 v. (XXIII, XVI, 642) p. (Biblioteca di psichiatria e di psicologia clinica)
- [P 615.851 22 SCH]

Stewart, Mary

Yoga per bambini, Milano, Mondadori, 1993, 128 p. (Libri illustrati)
- [A GEN 613.704 6 STE]

Truchot, Clara

Corso di yoga per la famiglia, Milano, De Vecchi, c2001, 126 p.
- [G GIO 613.704 6 TRU]

Tubi, Vittorio

Eutonia e training autogeno: loro applicazione nella scuola e nello sport, Roma, Società stampa sportiva, 1983, 75 p.
- [A SCU 613.79 TUB]

Per genitori e bambini

Andreson, Eugene

Come sviluppare l'autostima del bambino, Milano, TEA, 2001, 126 p. (Tea Pratica)
- [A INF 158.1 AND]

Biddulph, Steve

Il segreto dei bambini felici, Milano, TEA, 2001, 188 p. (TEA pratica)
- [A GEN 649.7 BID]

Covey, Stephen R.

I 7 pilastri della famiglia felice, Milano, Bompiani, c1999, 384 p. (Le chiavi)
- [A GEN 306.85 COV]

Day, Jennifer

I bambini prendono tutto alla lettera!: come sviluppare la loro autostima, Torino, Amrita, c2001, 86 p.
- [A INF 158.1 DAY]

Dolto, Françoise

Come allevare un bambino felice e farne un adulto maturo, Milano, Mondadori, 1992, 501 p. (Frecce)
- [A GEN 649.1 DOL]

Solitudine felice: interiorità e comunicazione dalla nascita all'età adulta, Milano, Mondadori, 1996, 423 p. (Frecce)
- [A INF 155.92 DOL]

Fabre, Nicole

Sono felici lontano da noi?, Roma, Ma.Gi, c2000, 151 p. (Collana professione genitore)
- [A INF 303.327 FAB]

Leboyer, Frédéric

Shantala: l'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici, 7. ed, Milano, Sonzogno, 2001, 148 p. (I libri di Salve)
- [A GEN 613.720 83 LEB]

Pope, Alice

Migliorare l'autostima: un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti, 2. ed, Trento, Erickson, stampa 1997, 190 p. (Collana di psicologia)
- [A INF 158.1 POP]

Ukmar, Giuliana

Se mi vuoi bene, dimmi di no: regole e potere positivo per aiutare i figli a crescere, Milano, Angeli, 1997, 166 p. (Le comete)
- [A GEN 649.64 UKM]

Un aiuto dalla natura

Belaiche, Paul

Manuale pratico di fitoterapia familiare, 2. ed, Milano, Red, 1989, 224 p. (L'altra medicina)
- [P 615.321 BEL]

Botticelli, Anna Maria

La salute foglia per foglia, Milano, Mondadori, 1998, 143 p.
- [P 615.321 BOT]

Giunti, Costanza

Decotti e tisane, Milano, Tecniche Nuove, c2001, xi, 185 p. (Natura & salute)
- [P 615.321 GIU]

Ignesti, Giovanni

Piante medicinali: botanica - chimica - farmacologia - tossicologia, Bologna, Pitagora, c1999, xv, 239 p.
- [P 615.321 IGN]

Lucheroni, Maria Teresa

Aromaterapia, 2. ed, Milano, Fabbri, 2003,
271 p.
- [P 615.321 LUC]

Mességué, Maurice

Uomini, erbe, salute, Milano, Mondadori, 1974,
420 p. (Gli Oscar)
- [P 615.321 MES]

Perrone, Vincenzo

Equilibrio e salute con i fiori di Bach,
Sommacampagna, Demetra, 1998, 79 p.
- [P 615.321 PER]

Scheffer, Mechthild

Terapia con i fiori di Bach, Palermo, Nuova
Ipsa Editore, c1997, 231 p. (Quaderni del
viveremeglio)
- [P 615.321 SCH]

Secchi, Donata

La cristalloterapia, Milano, Xenia, 1995, 125
p. (Xenia tascabili)
- [P 615.856 SEC]

Alla ricerca della felicità narrativa

Berberova, Nina

Felicità, Milano, Guanda, c1995, 155 p.
(Narratori della fenice)
- [P 891.734 2 BER]

Bevilacqua, Alberto

Lettera alla madre sulla felicità: romanzo, 3.
ed, Milano, Mondadori, 1995, 298 p. (Scrittori
italiani)
- [P 853.914 BEV]

Una misteriosa felicità, Milano, Mondadori,
1990, 355 p. (Bestesellers)
- [P 853.914 BEV]

Sorrisi dal mistero, Milano, Mondadori, 2000,
230 p. (I miti, 36)
- [P 853.914 BEV]

Coelho, Paulo

Manuale del guerriero della luce
Milano, Bompiani, 1998, 156 p.
[P 869.342 COE]

Mansfield, Catherine

Felicità, Vimercate, La Spiga Meravigli, c
1993, 47 p. (Libri di una sera)
- [P 823.912 MAN]

Musso, Guillaume

Chi ama torna sempre indietro, Milano,
Sonzogno, 2007, 319 p.
(I romanzi Sonzogno)
[P 843.914 MUS]

Nothomb, Amélie

Dizionario dei nomi propri, Roma, Voland,
2004, 148 p. (Amazzoni)
[P 843.914 NOT]

Pansa, Giampaolo

Siamo stati così felici, Milano, Sperling &
Kupfer, 1998, 257 p. (Superbestseller)
- [P 853.914 PAN]

Platonov, Andrej

Ricerca di una terra felice, Torino, Einaudi,
1980, 234 p. (Nuovi coralli)
- [P 891.734 2 PLA]

Sarraute, Nathalie

Tu non ti ami, Torino, Einaudi, 1996, 206 p.
(Nuovi coralli)
- [P 843.914 SAR]

Vallvey, Angela

Lezioni di felicità, Parma, Guanda, c2004, 308
p. (Narratori della fenice)
- [P 863.64 VAL]

In corso di catalogazione:

Morelli, Raffaele. *Come essere felici*,
Mondadori, 2003.

Sprinkle, Patricia. *Donne che hanno troppo da
fare: Come evitare lo stress e trovare la pace*,
Frassinelli, 2008, (Saggi).