

Larte Di Correre

«Ho scoperto che il male che accomuna un numero sempre crescente di persone è la solitudine. È il paradosso del mondo contemporaneo: la società della comunicazione è diventata una società della non-comunicazione. Persone che si sentono sole pur in mezzo a mille altre e con centinaia di "amici" sui social. La società del benessere è diventata la società del malessere: un mondo in cui si punta al denaro, al piacere, al successo, ma che sprofonda silenziosamente e vertiginosamente nell'inquietudine». Chiara Amirante - che da anni tiene corsi di conoscenza di sé e "spiritoterapia" - ci aiuta a riconoscere le ferite di chi non è stato amato, di chi ha paura di amare, di chi ha fame d'amore. I primi passi sul cammino della guarigione sono anzitutto introspettivi: chi sono io? Come posso individuare i miei punti di forza e lavorare sulle mie fragilità? Come accresco il mio potenziale spirituale per rispondere ai bisogni più profondi della mia anima? I passi successivi sono quelli della consapevolezza: la società di oggi uccide lo spirito e ci spinge nel tunnel dei pensieri negativi. Non dobbiamo permetterlo. Dobbiamo invece trovare un senso alle nostre sofferenze, trasformando ogni prova in un "passaggio" di crescita che ci renda più liberi e capaci di costruire relazioni autentiche. Chiara ci accompagna in un viaggio alla scoperta della nostra interiorità, e di quel Divino che ci abita, sempre pronto a riempire il vuoto della nostra solitudine.

Il padre di Julia è scomparso improvvisamente nel nulla. Sono passati ormai quattro anni e l'unico indizio che porta sulle sue tracce sono le parole di un'intensa lettera d'amore indirizzata a una donna in Birmania. La ragazza decide di partire per scoprire i segreti del padre e in un villaggio tra le montagne, attraverso i magici racconti di un anziano che sostiene di averlo conosciuto, si sente per la prima volta veramente vicina a lui. Un viaggio nell'anima segreta della Birmania e nella passione d'amore, il romanzo che ha svelato sulla scena letteraria il talento di Sendker.

La guida tascabile per chi ama l'incomparabile gioia della corsa Il giusto equilibrio tra consigli e aneddoti per rendere indimenticabile la prossima corsa Questo libro è pieno di aneddoti divertenti, consigli utili e storie coinvolgenti. Qua e là sono sparse citazioni che provengono dal mondo della corsa, perfette per accompagnare l'allenamento di chiunque conosca l'eccezionale senso di libertà di allacciarsi le scarpe e partire alla conquista della strada.

Perché correre può essere un'avventura in grado di condurre in posti inaspettati e sconosciuti, e l'atto stesso di correre ha svolto un ruolo di primo piano nella storia umana, segnando il passaggio definitivo nell'evoluzione della specie. «Ogni giorno è un buon giorno quando corri.» Kevin Nelson Paul Owenha corso più di cinquanta maratone durante la sua vita. È marito, padre di due figli e socio in uno studio di avvocati: la sua doppia vita consiste nell'essere un corridore assiduo. Nel 2012 ha sfidato se stesso correndo ogni giorno quasi 5 chilometri, per un totale di 4000 chilometri in un anno. L'arte di correre è il suo primo libro.

Cura e traduzione di Mario Scaffidi Abbate Edizione integrale con testo latino a frontell saggio è colui il quale, distaccatosi dalle passioni e raggiunta la virtù, diviene imperturbabile e non teme neanche la morte. La strada per questa superiore autosufficienza interiore è difficile e piena di ostacoli: solo la pratica costante e illuminata della virtù la può indicare. La selezione di opere proposta in questo volume costituisce un autentico vademecum del pensiero immortale di Seneca, secondo il quale la vera saggezza sta nella pura contemplazione e la vera felicità nel non aver bisogno di felicità. «Un albero non diventa solido e robusto se non è continuamente investito dal vento e sono queste raffiche che ne fanno il fusto compatto e ne rinsaldano le radici, che si abbarbicano con maggior forza al terreno; fragili sono invece quegli alberi che crescono in una valle tranquilla.» Lucio Anneo Seneca nacque a Cordova intorno al 4 a.C. Avviatosi verso un ideale ascetico di vita, da cui lo distolse il

padre, abbracciò la carriera forense e la vita politica prima sotto Caligola, poi sotto Claudio e infine sotto Nerone. Ricchissimo, fu oggetto di aspre critiche e venne anche citato in giudizio. Nel 65, coinvolto nella congiura di Pisone, si tagliò le vene. Di Seneca la Newton Compton ha pubblicato, con testo latino a fronte, L'arte di essere felici e vivere a lungo, L'arte di non adirarsi e Tutte le tragedie.

NEL PAESE DEL SOL LEVANTE CI SONO MIGLIAIA DI CORRIDORI VELOCISSIMI. PERCHÉ?

Edizione integrale «Se desideri vedere le valli, sali sulla cima della montagna; se vuoi vedere la cima della montagna, sollevati fin sopra la nuvola; ma se cerchi di capire la nuvola, chiudi gli occhi e pensa.» Massime spirituali non è solo un'ampia raccolta di aforismi, ma include anche, in una affascinante ibridazione, alcuni brevi scritti di argomento filosofico, etico e politico. Nelle folgoranti riflessioni dell'autore sulla vita, la morte, la religione, espresse con densità e immediatezza, si riconosce la medesima ispirazione del capolavoro di Gibran, Il Profeta. Un ponte ideale tra la cultura occidentale e la spiritualità orientale, volto al superamento di tutte le differenze concettuali, ideologiche e storiche: è qui la chiave di lettura di tutta l'opera di Gibran. Kahlil Gibran nacque nel 1883 a Bsharre, nel Libano settentrionale, e morì nel 1931 a New York. Fu poeta, filosofo, pittore. Trascorse gli ultimi vent'anni di vita in America, dove divenne un maestro e un mito per milioni di giovani. I suoi libri, considerati un vero "breviario mistico", continuano a entusiasmare un vasto pubblico, alimentando una sorta di "culto" che non accenna a spegnersi. Di Gibran la Newton Compton ha pubblicato Il Profeta - Il Giardino del Profeta, La Voce del Maestro, I segreti del cuore, Gesù figlio dell'uomo in volumi singoli e la raccolta Tutte le poesie e i racconti.

1060.242

Protagonista di questo libro è una trasformazione silenziosa che sta cambiando l'industria del nostro paese: l'affermarsi del Made in Lean Italy. Già da qualche anno, infatti, le imprese italiane stanno applicando i principi del Lean Thinking, la filosofia che ha rivoluzionato prima il mondo della produzione e poi quello della gestione. Ma quali sono le caratteristiche e i punti di forza del sistema industriale italiano che permettono di utilizzare questi strumenti per ritornare competitivi senza delocalizzare né ridurre l'occupazione? Non si tratta tanto di imitare tecniche produttive sviluppate altrove, infatti, ma di innescare un profondo mutamento che generi una nuova cultura d'impresa. Se sono noti i casi di Fiat, Pirelli, Luxottica e di altri colossi, c'è molto di più: piccole e medie imprese stanno adottando in modo originale la filosofia Lean con risultati sorprendenti. Il libro ripercorre le storie di successo, l'attività dei pionieri, i principi guida e le origini, per rendere accessibili i segreti di questa rivoluzione che è già una realtà. Un percorso ricco di riflessioni e spunti non solo per le imprese, ma per chiunque abbia a cuore la competitività delle nostre aziende, la creazione di valore per i consumatori e gli azionisti, il mantenimento dell'occupazione e il benessere dei lavoratori. Riscoprire le nostre peculiarità e coniugarle con gli strumenti Lean è un'opportunità da cogliere adesso per garantire al nostro paese di vincere le sfide di un mondo globale.

E' il racconto del mio incontro con lo Shiatsu e di come ha cambiato la mia vita

grazie alle tecniche e gli strumenti millenari che, quest'antica arte per la salute, mi ha donato. Poi l'esperienza mi ha portato verso tecniche psicologiche occidentali che ho integrato nel percorso, rendendo lo Shiatsu ancora più efficace. Ho suddiviso il libro in tre capitoli tanti quanti sono stati i passi essenziali, del mio percorso evolutivo, che mi hanno permesso di affrontare e superare le difficoltà avverse della vita: nella salute, nelle relazioni, nella professione. Nel quarto e nel quinto capitolo imparerai le tecniche orientali millenarie che mi hanno guidato e che ho descritto nel libro e che aiuteranno anche te a trasformare la tua vita . IMMAGINA COME SAREBBE LA TUA VITA DEDITA ALLA TUA TRASFORMAZIONE E A QUELLA DEGLI ALTRI !! "Grazie allo Shiatsu ho recuperato il mio corpo, le mie emozioni, la mia unità. Ed è proprio per questo che voglio raccontarti questa mia storia d'amore. Lo Shiatsu parte soprattutto dal cuore perché è dal cuore che mi è stato donato ed è con il cuore che lo voglio restituire."

Jak è uno studioso di cicloni che porta i capelli a spazzola, vestiti comodi e un orecchino di diamante; Mira una perfetta padrona di casa che scrive galatei per mogli di manager e vive in una vecchia casa lilla piena di ricordi. Due esistenze apparentemente definite e destinate a sfiorarsi senza conseguenze, se eventi imprevedibili non mescolassero le carte scuotendo dalle fondamenta le certezze di lei, fino a sospingerla nel quotidiano di lui, assai più ricco e sfaccettato di quanto ci si potrebbe attendere. Da un giorno all'altro Mira si ritrova senza punti di riferimento: il marito se n'è andato, i conti non tornano, e tutto, improvvisamente, dipende da lei: i figli, la madre e la nonna arroccate nelle loro abitudini, la casa amatissima e ingombrante. È l'inizio traumatico di una nuova vita, che la obbliga a riconsiderare il proprio ruolo e il proprio passato, a riscoprire in sé risorse e ambizioni sepolte. Anche la vita di Jak deve ripartire: rientrato in India dagli Stati Uniti, assiste disperato la figlia diciannovenne, vittima di un terribile incidente, e non riesce a darsi pace, tra il bisogno di appurare la verità su quanto le è accaduto e il senso di colpa per non averla saputa proteggere. Il cuore della storia è l'incontro sommesso eppur decisivo tra Mira e Jak, in un paese in cui convivono con qualche stridore il peso delle tradizioni e la complessità del presente, e insieme la loro capacità di «accettare l'inevitabile» e guadagnarsi nuove prospettive... Una storia che è una riflessione sulla famiglia, sull'essere moglie, marito, genitori e figli, ma anche una rivisitazione delicata e sorprendente del tema amoroso.

Un vero percorso per cominciare a camminare con i piedi, la mente, l'anima, in armonia con la creazione, il tempo e la vita. Che cosa ci accade quando cominciamo a camminare un'ora al giorno nel verde di un parco, lungo un fiume o in un bosco? Inizia una vera e propria metamorfosi. Tutte le sfere del nostro essere sono coinvolte: corpo, mente e spirito. Camminare vuol dire alleggerirsi, uscire dalle dipendenze emotive, fare ordine nella propria vita per diventare più forti e consapevoli. Roberta Russo offre al lettore un vero percorso per cominciare a camminare con i piedi, la mente, l'anima, in armonia con la

creazione, il tempo e la vita.

L'arte di correre Giulio Einaudi Editore

«Come in tutti i libri di Murakami, la voce narrante convince per schiettezza e vivacità, e una volta conclusa la lettura si resta incantati dalla sua grazia semplice e genuina». «The Observer»

Un romanzo esilarante e commovente, tenero e originale, che offre uno sguardo unico sulle meraviglie e le assurdità della vita umana.

Milla è bella, fa un lavoro che le piace, scrive di arte, la sua grande passione, vive a Firenze un'esistenza all'apparenza piacevole, ma non del tutto felice, fin quando il suo destino non si incrocerà con quello di un texano ricco e affascinante. Furti di opere d'arte, viaggi dall'Italia all'America, amori tentatori, indagini, in un crescendo di emozioni che danno vita a una trama avvincente piena di sorprese, misteri svelati, dove non mancano le sfumature del giallo.

Costanza Bacconi è nata nel Chianti, cresciuta tra i vigneti e l'arte di questo territorio. Si è laureata in Lettere e Storia dell'Arte all'Università di Firenze. Vive a Roma. Giornalista, dopo una decina di libri per bambini dove avventura e gioco si mescolano alla scoperta dei principali musei romani, ha scritto il suo primo romanzo. Un romanzo rosa sfumato di giallo. I protagonisti si incontrano a maggio a Firenze e concludono la loro storia a novembre a Dallas. Ha completato un secondo romanzo. Sentimenti, emozioni e avventura. Sta ultimando un terzo romanzo rosa con molte sfumature di giallo.

[Copyright: ff51a7bef587b7a0e637bc39746284d8](https://www.einaudi.it/autore/costanza-bacconi)