

Unmese
DA LEGGERE

BUONI PROPOSITI



BIBLIOTECA LAZZERINI
GENNAIO 2026

BUONI PROPOSITI

Chi di noi non ha mai stilato una lista di buoni propositi per l'Anno Nuovo, con la speranza di riuscire finalmente a realizzarli? Gennaio, dopotutto, è il mese della rinascita e dei nuovi inizi: c'è chi vuole mettersi a dieta, chi iniziare a fare palestra, chi sogna la realizzazione di nuovi progetti. Alcuni vogliono smettere di fumare, altri ritrovare il contatto con la natura o, più semplicemente, rallentare il ritmo frenetico della vita quotidiana.

Se vuoi iniziare l'anno nel migliore dei modi, questa bibliografia ti offre tanti spunti per trasformare i tuoi propositi in realtà: guide pratiche, consigli e strategie concrete per affrontare cambiamenti grandi o piccoli; testi che invitano a riflettere sul benessere, sulla gestione del tempo e sulla ricerca della felicità.

Cominciamo da *Nutrire la bellezza* di Elena Alquati, scoprirai come una corretta alimentazione abbia benefici sorprendenti anche sull'aspetto esteriore del nostro corpo. Un libro ricco di suggerimenti e rimedi per ritrovare una condizione di benessere profondo, fondamentale alleato della bellezza.

Proseguiamo con *Schiena felix* di Elisabetta Reganati, un libro che ti invita a scoprire muscoli spesso trascurati, a conoscere meglio il tuo corpo, ad ascoltare i segnali che ti invia e a prenderti cura della tua schiena nella quotidianità, soprattutto dopo una lunga giornata di lavoro.

Con *Il tuo castello tra le nuvole* di Barbara Sophia Tammes, il percorso si sposta sul piano dell'immaginazione: un libro che insegna a liberare la fantasia per riscoprire i propri desideri, uscire dalla routine e costruire nuove possibilità.

A invitarti a rallentare è invece Jennifer McCartney con *La saggezza del bradipo*. Contemplativi, riflessivi e capaci di sottrarsi alla frenesia del mondo moderno, i bradipi diventano il simbolo di uno stile di vita alternativo, che insegna a vivere con maggiore consapevolezza.

Con *Lezioni di felicità* di Ilaria Gaspari puoi entrare nel mondo della filosofia. Cosa accadrebbe se decidessi di seguire gli insegnamenti degli antichi Greci? E se i tuoi maestri fossero Pitagora e Parmenide, Epitteto e Pirrone, Epicuro e Diogene? Scopriresti che le scuole filosofiche dell'antichità non hanno mai davvero chiuso e che i loro insegnamenti possono trovare spazio anche nella vita quotidiana.

Concludiamo con *La guida scandinava per vivere 10 anni di più*. I manuali sullo stile di vita e le diete sono di gran moda, ma spesso propongono regole rigide e difficili da seguire. Bertil Marklund, invece, ti propone dieci semplici consigli ispirati allo stile di vita scandinavo, pensati per aiutarti ad allungare la vita.

Questo è solo un assaggio, in Hall troverai tanti spunti preziosi per realizzare tutti i buoni propositi per il 2026. Buon Anno a tutti i lettori, che sia pieno di serenità e belle letture!

Il primo giorno di gennaio porta sempre alla mia mente una serie di riflessioni molto solenni e importanti e una domanda più facile a farsi che a risponderle: come sono migliorato l'anno passato e con quali buone intenzioni vedo l'alba del prossimo?

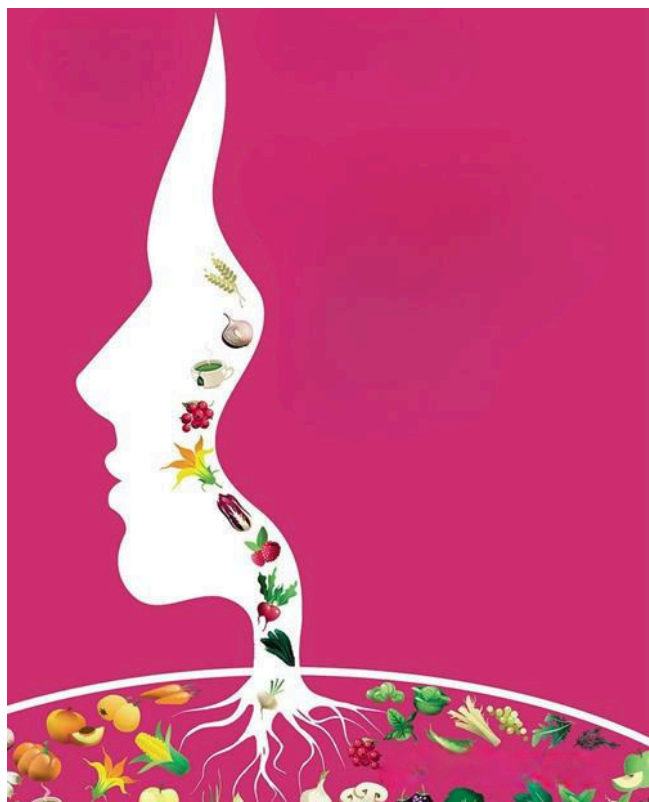
Da una lettera di Charlotte Brontë a Miss. Ellen Nussey, 1 gennaio 1833

SOTTO ALCUNI DEI TITOLI PROPOSTI TROVI UN SIMBOLO. SAI CHE COS'È?

È IL LOGO DI MEDIALIBRARYONLINE, LA BIBLIOTECA DIGITALE TOSCANA: UN SERVIZIO GRATUITO CHE TI PERMETTE DI SCARICARE E-BOOK, FILM E ASCOLTARE AUDIOLIBRI ANCHE DA CASA!

SE NON SEI ANCORA ISCRITTO COMPILA SUBITO IL [FORM](#).

PER TUTTE LE ISTRUZIONI SEGUI I TUTORIAL SULLA NOSTRA PAGINA [YOU TUBE](#)



ELENA ALQUATI NUTRIRE LA BELLEZZA

GTP 613.2.ALQ



Un'alimentazione corretta ha incredibili benefici anche sugli aspetti esteriori del nostro corpo, come la tonicità e la luminosità della pelle. Un'invecchiamento precoce invece rivela che ciò che mangiamo causa uno squilibrio energetico dannoso per la nostra salute. In queste pagine ci sono tanti suggerimenti, diete mirate e rimedi per ritrovare quella condizione di benessere armonico che è il primo fondamento della bellezza.



LUIS SEPÚLVEDA, CARLO PETRINI UN'IDEA DI FELICITÀ

GSP 158.1.SEP



La felicità e il tempo per coltivarla ci sono ancora in un'epoca dai ritmi frenetici e innaturali? Sì, è la risposta di Luis Sepúlveda e Carlo Petrini, purché sappiamo rubare spazio all'incalzare degli impegni per far germogliare un seme, per scambiarsi un aneddoto spezzando il pane, o per fare la nostra parte nella battaglia per un mondo più sostenibile. Dall'Amazzonia all'Africa, dall'esperienza amara dell'esilio all'abbraccio collettivo di Terra Madre, ricordi e pensieri di due autori d'eccezione si intrecciano in una conversazione che attraversa attualità e letteratura, gastronomia e politica.



BARBARA SOPHIA TAMMES **IL TUO CASTELLO TRA LE** **NUVOLE**

GSP 158.1.TAM

Un libro che insegna a usare l'immaginazione per scoprire i propri desideri, uscire dalla routine e costruire nuove possibilità. Un approccio originale al benessere in cui anche le illustrazioni aiutano a stimolare la fantasia, spingendoti a immaginare la tua mente come un castello da arredare. Focalizzandoti su te stesso, accrescerai le possibilità di far virare la realtà nella direzione giusta e di andare incontro al cambiamento e al successo. Diventerai così consapevole dei tuoi veri desideri, riuscirai a esprimerli a parole, a sperimentarli come immagini, a provarli come emozioni. Alla fine sarai perfino in grado di trasformarli in realtà.



ALBERTO SIMONE **LA FELICITÀ SUL COMODINO**

GSP 158.1.SIM



Chi non desidera essere felice? Chi non vuole che le persone che ama lo siano altrettanto? Chi non ha conosciuto almeno una volta nella vita un momento di felicità, passando poi gli anni coltivandone il ricordo e la nostalgia? In queste pagine si parlerà di come costruire una felicità concreta e duratura: uno stato di maggiore libertà interiore, equilibrio emotivo e profonda serenità, fino a sentirsi in armonia con l'universo di cui facciamo parte. Un viaggio alla scoperta dei meccanismi spesso invisibili, e qualche volta ingannevoli, attraverso i quali, più di chiunque altro, siamo noi stessi a complicarci l'esistenza.



JENNIFER MCCARTNEY **LA SAGGEZZA DEL BRADIPO**

GSP 158.1.CHE

Contemplativi, riflessivi e concentrati, i bradipi resistono alla vita frenetica e non si affannano a stare sempre al passo con i tempi. Con questo libro potrai apprezzarne la saggezza e conoscere la filosofia che li contraddistingue, attraverso consigli e test su: sonno, dare la giusta priorità al riposo è più tonificante di una corsa alle 6 di mattina; alimentazione e benessere, i bradipi sono i veri pionieri dello slow food e dello yoga; amore e rapporti, impara dai bradipi ad aspettare il momento giusto e a godere appieno della libertà; lavoro, lo sapevi che le persone pigre hanno un quoziente intellettivo più alto della media? Affannarsi ogni giorno non serve a niente e nessuno, e questo libro ti confermerà che vivere come un bradipo è la miglior scelta possibile.



GABRIELLA CELLA **FAI UN BEL RESPIRO**

GTP 613.704.CEL FAI

«Quando un bambino è spaventato o preoccupato, non diciamo forse: "Fai un bel respiro?" È una frase spontanea, che racchiude in sé una grande saggezza. Con "un bel respiro", anche noi adulti possiamo affrontare i momenti di sconforto, di ansia, di preoccupazione.» Un manuale strutturato a schede, che insegna ad affrontare gli stati ansiosi con esercizi molto semplici e da eseguire ovunque (in metropolitana, alla scrivania, in coda in tangenziale o distesi comodamente a letto). Esercizi mirati, ai quali ricorrere in caso di emergenza, ma anche esercizi finalizzati al benessere più completo, a lungo termine.



KEN MOGI **IL PICCOLO LIBRO DELL'IKIGAI**

GSP 158.1.MOG



Cos'è l'ikigai? È la soddisfazione che deriva dal compiere i gesti più naturali e scoprirli preziosi per sé e per gli altri. È la gioia inaspettata che si prova per un raggio di sole dopo tante giornate di pioggia, per un caffè fumante in un mattino d'inverno, per il sorriso sincero di uno sconosciuto in autobus. Se l'ikigai è la via che conduce alla felicità, Ken Mogi è la persona giusta per indicare la direzione da seguire: questo libro infatti è un concentrato di storie e saggezza, un viaggio al cuore di un paese straordinario.

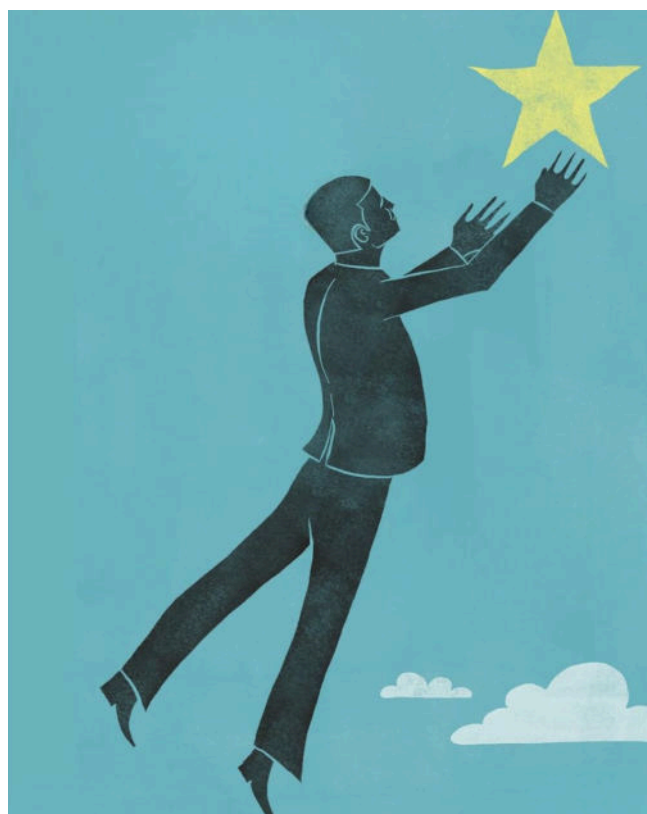


ILARIA GASPARI **LEZIONI DI FELICITÀ**

GSP 158.1.GAS



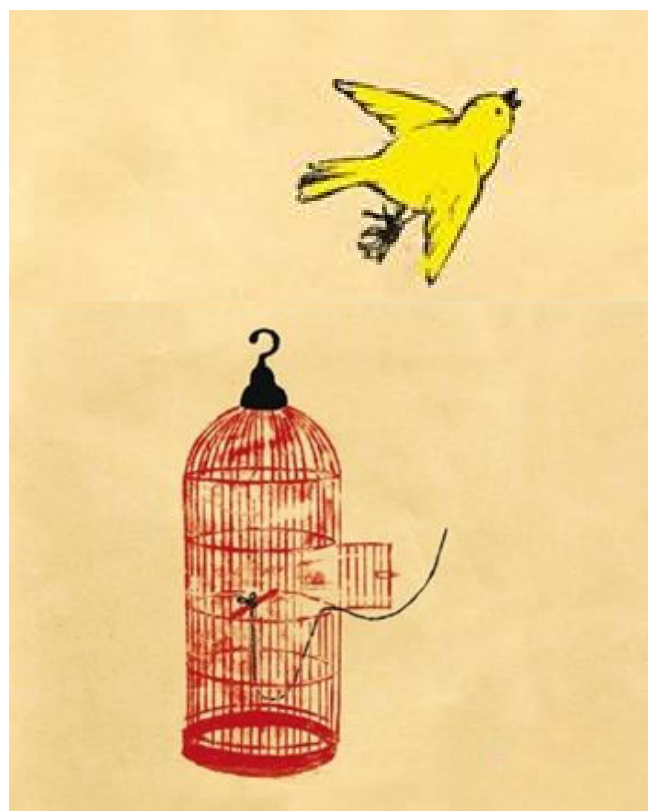
Cosa succederebbe se di punto in bianco decidessi di conoscere te stesso alla maniera degli antichi Greci? E se per farlo scegliesti per maestri Pitagora e Parmenide, Epitteto e Pirrone, Epicuro e Diogene? Potresti scoprire che le scuole dell'antichità non hanno mai davvero chiuso. Attraverso la cronaca di sei settimane «filosofiche», ciascuna vissuta nel rispetto dei precetti di una diversa scuola, Ilaria Gaspari ti guida in un esperimento esistenziale. Scoprirai così che seguendo le regole del pitagorismo si può correggere la pigrizia, mentre i paradossi di Zenone mettono a nudo le strane contraddizioni del modo in cui consideriamo il ritmo della vita. E se essere epicurei non è così piacevole come sembra, il cinismo può regalare gioie inaspettate.



DANIEL LUMERA **L'ARTE DI FAR SUCCEDERE** **LE COSE**

GSP 158.1.LUM

Saper "far accadere le cose" è una capacità che nasce dai linguaggi profondi della mente inconscia. Daniel Lumera accompagna il lettore in un percorso di esplorazione del funzionamento della mente, del subconscio e dei condizionamenti che influenzano la nostra vita. Un viaggio di scoperta e riflessione che conduce alla consapevolezza: l'unico strumento davvero efficace per avviare una trasformazione reale della realtà, sia essa personale o collettiva. Un libro che propone tecniche e nuove prospettive per vivere in modo libero e consapevole, aprendo le porte a un nuovo paradigma in cui creatività e intuizione diventano forze capaci di cambiare le regole del gioco.

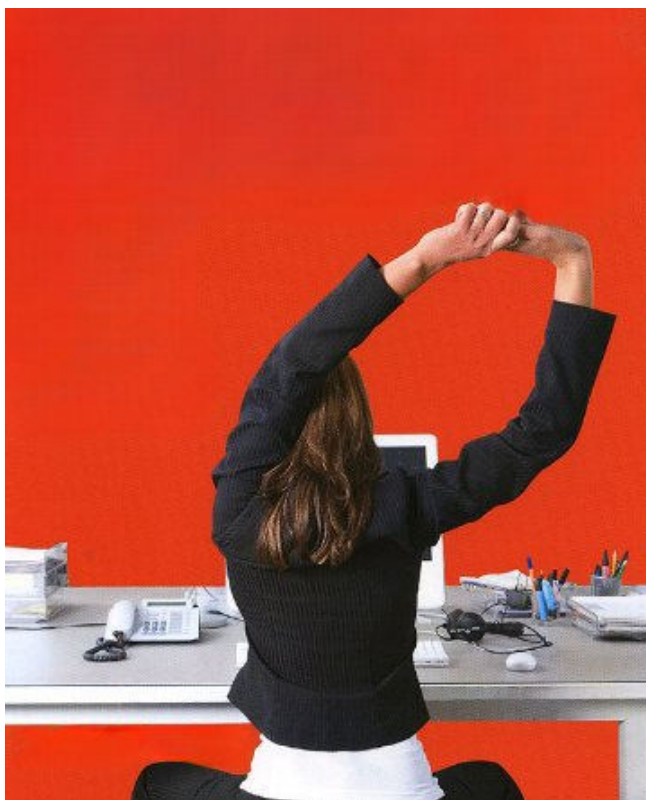


ALESSANDRO CHELO **IL CORAGGIO DI ESSERE TE** **STESSO**

GSP 158.1.CHE



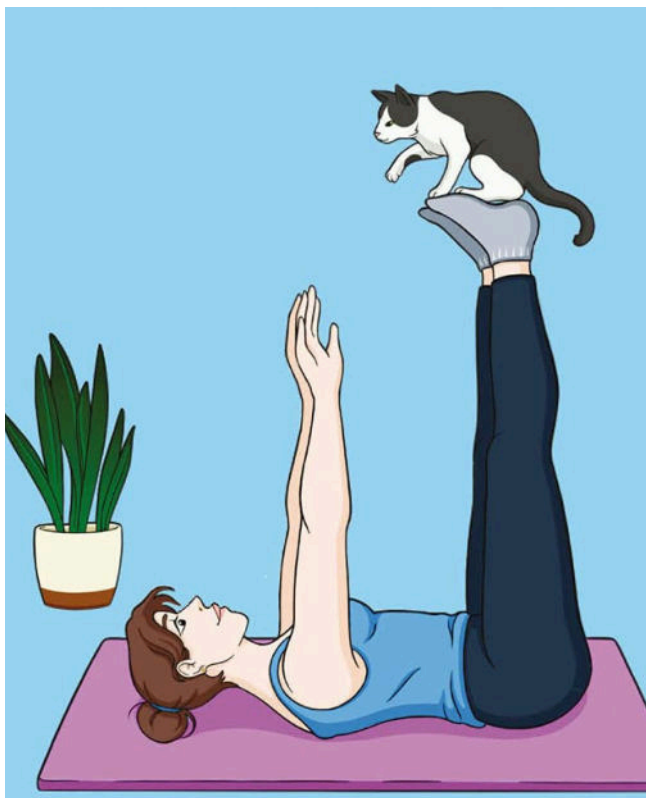
Il più grande traguardo di una persona è la piena realizzazione di sé. Un percorso che inizia dall'accettazione, dal sapersi osservare con curiosità e benevolenza, come chi esplora un territorio ancora inesplorato. Attraverso le riflessioni illuminanti dell'autore, il lettore scopre significati nuovi e più profondi di concetti come verità, coerenza, responsabilità, rispetto, perdono e perfezione, trovando una propria via autentica per viverli nel quotidiano. Ritrovare l'autenticità è il primo passo per essere davvero felici, per costruire relazioni solide in ogni ambito della vita, per riconoscere e coltivare le potenzialità proprie e altrui e per superare i limiti che ciascuno porta con sé.



CARLOTTA BIZZARRI **GINNASTICA DA SCRIVANIA**

GTP 613.71.BIZ

Particolarmente indicata per chi trascorre molte ore in ufficio, seduto davanti alla scrivania, questa guida propone una serie di esercizi mirati di postura e potenziamento muscolare, pensati per essere eseguiti comodamente durante le pause lavorative. Con pratici consigli e indicazioni passo passo, potrai ritrovare il contatto con il tuo corpo, correggere le cattive abitudini posturali, sciogliere le tensioni muscolari e rilassarti, tutto senza dover stravolgere la giornata. Un metodo semplice, efficace e quotidiano per mantenersi in forma, sentirsi più energici e prendersi cura di sé anche nel ritmo frenetico della vita in ufficio.



ELISABETTA REGANATI **SCHIENA FELIX**

GTP 613.71.RAG

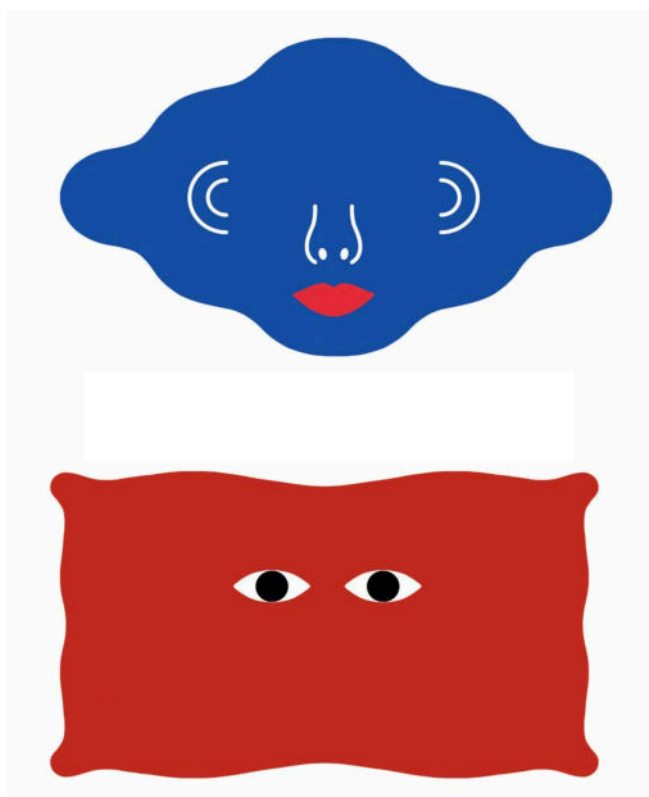
Dall'incontro di un'allieva (giornalista) con la sua insegnante di pilates (ma anche di yoga e danza) nasce questa guida che, grazie anche a illustrazioni semplici ma precise, va alla scoperta di muscoli "inaspettati" e il più delle volte sconosciuti; svela il perché di certe posizioni scorrette; aiuta a riconoscere i tanti campanelli d'allarme. Ma soprattutto spiega come volere bene alla propria schiena attraverso esercizi che tutti possono fare prima di alzarsi o dopo una giornata di smart working, a cui attingere quando si è stanchi o quando si vuole energia, quando ci sono delle tensioni o quando c'è bisogno di tonificarsi. Un vero e proprio programma benessere.



SIMONA MUSOCCHI IL METODO SMART GYM

GTP 613.7.MUS

Una soluzione per chi è sempre di fretta ma vorrebbe allenarsi c'è e si chiama Smart Gym: un metodo che insegna come stare in forma sfruttando al meglio i ritagli di tempo. Bastano infatti 15 minuti al giorno. Il segreto? Concentrarsi su un gruppo muscolare alla volta e per un mese allenarlo con semplici esercizi di pochi minuti, che si possono fare guardando la tv, stirando, oppure in ufficio, mentre si va al lavoro, o al parco con il cane. Non servono attrezzi specifici: basta solo un po' di fantasia!



ANDREA LIBERO CARBONE L'ARTE DI RIPOSARE

GTP 613.79.HAM



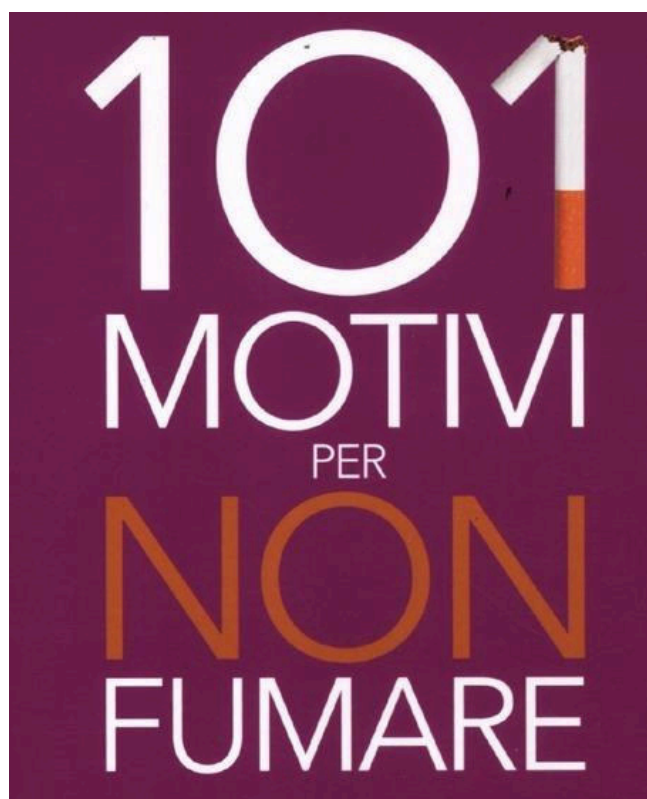
Claudia Hammond ha scritto la guida definitiva alla sottile arte del riposo, accompagnandoci alla scoperta delle dieci attività più rilassanti di tutte. C'è chi ama camminare, godersi un bagno caldo, ascoltare musica o leggere un libro. C'è chi preferisce immergersi nella natura, perdendosi nella bellezza del paesaggio, e chi in una comoda poltrona perdendosi nella visione di serie televisive. E poi c'è chi trova piacevole passare il tempo in modi apparentemente dispersivi come sognare a occhi aperti, restare da solo e, una volta tanto, non fare assolutamente nulla. Il riposo è una filosofia di vita, un'arte che va appresa e conquistata.



LAURA CARBONE NON MOLLARE, CAMBIA

GSP 158.1.CARB

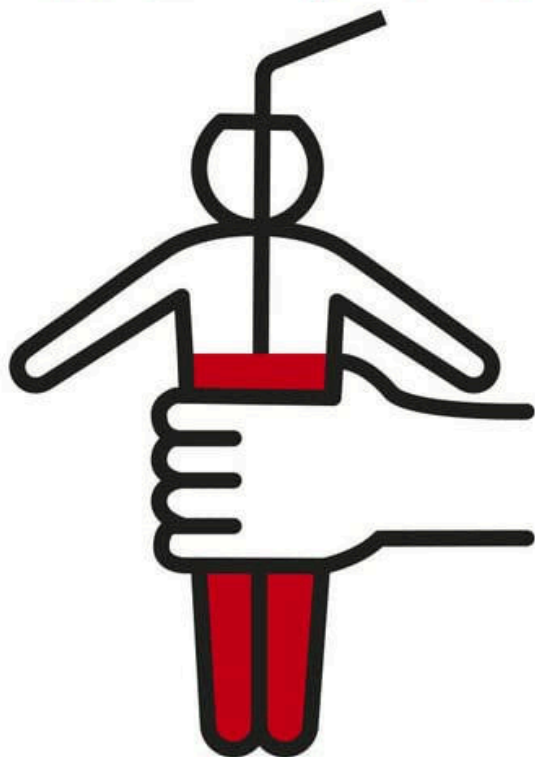
Quante volte hai sognato di cambiare vita? Mollare tutto e ricominciare da capo! Sembra una scelta impossibile, ma se così non fosse? Come ti sentiresti se potessi davvero cambiare la tua vita? Leggere questo libro è il primo passo verso il cambiamento che desideri. Se hai bisogno di assicurazione, queste pagine non fanno per te. Se, invece, vuoi guardare in faccia la realtà con coraggio, capire se vuoi davvero stravolgere la tua esistenza, qui troverai tutti gli strumenti che ti occorrono. Una guida con esercizi pratici e consigli concreti, indispensabili per non trasformare il tuo cambiamento in un fallimento.



FABIO BEATRICE, JOHANN ROSSI MASON 101 MOTIVI PER NON FUMARE

GTP 613.85.BEA

«Una volta ho beccato mio figlio quindicenne a fumare. "Fumano tutti, mi ha detto, se dico di no faccio la figura del pirla". Guarda che uno è pirla a prescindere, non è certo una sigaretta che fa la differenza. Sei un maschio più duro e più puro con la siga incollata al labbro?» (Luciana Littizzetto). Questo libro non offre una soluzione facile o una scorciatoia per smettere di fumare. Non è neppure un testo contro i fumatori, già abbastanza ghettizzati. Racconta invece di come il fumo interferisca negativamente sul 95% degli apparati del nostro organismo e svela effetti poco noti rispetto all'intelligenza, al comportamento, all'estetica, alle relazioni, alle performance sessuali, alla possibilità di avere bambini e alla garanzia che nascano sani.



STÉPHANE CLERGET COME DIFENDERSI DAI VAMPIRI EMOTIVI E IMPEDIRE CHE ESAURISCANO LE NOSTRE ENERGIE

GSP 158.2.CLE

I vampiri emotivi si nutrono dell'energia altrui per colmare un disagio profondo o per puro opportunismo. A differenza dei narcisisti, non mirano a distruggere la loro vittima: al contrario, ne hanno un bisogno vitale. Proprio per questo è necessario imparare a difendersi dalla loro voracità. Poiché assumono forme e personalità diverse - rendendone difficile l'identificazione - questo libro vi guiderà a riconoscerli, comprenderne la psicologia e proteggervi. Un percorso che aiuta anche a prendere consapevolezza di un aspetto spesso trascurato: in determinate circostanze, chiunque può rischiare di diventare, a sua volta, un vampiro emotivo.



ZOE STRIMPEL VIA GLI UOMINI DI TROPPO

GSP 158.2.STR

Da *Sex and the City* in poi, in tanti hanno provato a convincervi che passare da una relazione all'altra è divertente e indolore, che la quantità è meglio della qualità e che essere single significa essere a caccia di uomini. E se non fosse così? Guardandovi dentro potreste scoprire anche voi, come l'autrice di questo libro, che accumulare storie con uomini sbagliati è come abbuffarsi di cibo spazzatura. Zoe Strimpel è giunta alla conclusione che questo fast food dei sentimenti è il principale ostacolo che impedisce alle donne single di essere felici. È arrivato il momento di fare una pausa e dedicarvi, finalmente, a voi stesse. Imparando a volervi bene, e a trattarvi bene, vi sentirete più felici nella vostra pelle, proprio come dopo un programma disintossicante. E diventerà più facile anche scegliere ciò che davvero vi fa bene: uomini compresi.



ENNIO PREZIOSI

CORSO DI MEDITAZIONE DI MINDFULNESS

GSP 158.12.PRE

L'eccesso di pensiero è uno dei mali più insidiosi del nostro tempo. Le paure e i rimuginii di una mente agitata sottraggono risorse preziose all'organismo. Questo corso con audioguida permette di fare ordine tra i pensieri, di renderli limpidi, di risvegliare i sensi e di allenare l'attenzione per cominciare ad esprimere al meglio il vostro potenziale. Il termine mindfulness definisce la capacità di orientare consapevolmente l'attenzione al proprio mondo interiore e di scoprire la ricchezza delle proprie risorse. Esplorare quotidianamente ogni angolo o funzione del corpo è un'esperienza che innesca un dialogo con sé stessi di utilità impareggiabile per chi vuole imparare a direzionare l'attività anarchica della mente e riprenderne il timone.



ELIANA LIOTTA

PROVE DI FELICITÀ

GSP 158.1.LIO

Per la prima volta, un libro raccoglie le evidenze scientifiche sul tema della felicità. E per la prima volta medici e ricercatori di un grande istituto scientifico e ospedale universitario, il San Raffaele di Milano, collaborano a un progetto che esplora un ingrediente non quantificabile, ma essenziale nella salute di una persona. Le prove di felicità sono i tentativi che ciascuno di noi può sperimentare: gesti individuali, azioni che possono insegnarci a trarre soddisfazione dalla vita di tutti i giorni. Nonostante le difficoltà, le perdite, le malattie. La felicità è una scelta, ma anche la chimica conta. Il nostro umore è come un palazzo, i cui pilastri non sono altro che combinazioni di atomi e i cui mattoni sono proteine e ormoni, primo fra tutti la serotonina. Persino a tavola possiamo coltivare la felicità, scegliendo i cibi che influenzano i sorrisi e il benessere del corpo.



**FRANCO BERRINO,
MARCO MONTAGNANI
IL CIBO DELLA SAGGEZZA**

GTP 613.2.BER



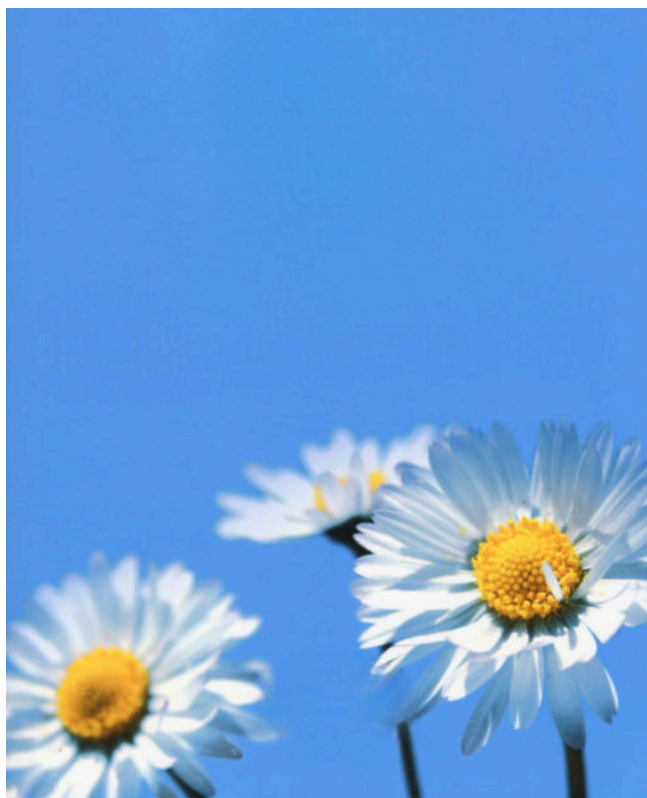
Durante i suoi viaggi in Oriente, Franco Berrino è rimasto più volte colpito dalla straordinaria coincidenza tra i risultati degli studi scientifici più aggiornati in ambito di alimentazione e stile di vita e gli insegnamenti dei testi orientali. «Il libro che avete fra le mani racconta il mio incontro con un maestro taoista, Marco Montagnani, in merito alla conoscenza del cibo, alla sua influenza sulla salute e sulla malattia». In queste pagine le parole di Berrino e quelle di Montagnani, si fanno eco e si compenetrano, proprio come lo Yin e lo Yang nel simbolo del Tao. Un dialogo insolito e profondo offre a Berrino l'opportunità di raccontare per la prima volta di sé e della sua vita e di riproporre il suo punto di vista critico sull'industria alimentare e su quella farmaceutica. Per trasmetterci con chiarezza ed efficacia cosa ci nutre davvero e cosa, invece, ci fa ammalare.



**CATHERINE KOUSMINE
LA TAVOLA DELLA SALUTE**

GTP 613.2.KOU

Il metodo Kousmine raccontato dalla voce della sua stessa creatrice: un approccio pionieristico all'alimentazione, pensato per ritrovare forma, equilibrio e salute. Molto prima che il legame tra cibo e benessere diventasse oggetto di interesse diffuso, Catherine Kousmine fu tra i primi medici a intuire e dimostrare la stretta correlazione tra alimentazione e insorgenza delle malattie. A partire da questa visione rivoluzionaria, mise a punto un metodo dietetico fondato sul ritorno a un'alimentazione naturale, sana ed equilibrata, capace di sostenere l'organismo e ristabilire il corretto equilibrio funzionale della persona nel suo insieme.



BERTIL MARKLUND

LA GUIDA SCANDINAVA PER VIVERE 10 ANNI DI PIÙ

GTP 613.MAR

I manuali sullo stile di vita e le diete sono di gran moda, ma spesso propongono regole rigide e difficili da seguire. Questo libro, invece, raccoglie 10 semplici consigli ispirati al salutare stile di vita scandinavo, pensati per aiutarti ad allungare la vita fino a dieci anni. In questa guida Bertil Marklund ti accompagna alla scoperta delle piccole scelte quotidiane che possono fare una grande differenza nella qualità della vita: dal riposo all'alimentazione, dall'attività fisica alle relazioni con gli altri. Suggerimenti concreti e realistici, che puoi mettere in pratica senza dover stravolgere le tue abitudini, un approccio pratico e sostenibile al benessere di ogni giorno.



SAMANTHA WALTON

LUOGHI PER GUARIRE

GSP 158.1.WAL

Dall'antichità ai giorni nostri, l'umanità si è sempre rivolta alla natura per curare le ferite dell'anima. In questo libro Samantha Walton esplora, con lo sguardo della ricercatrice e l'esperienza personale, il potere terapeutico del contatto con il mondo naturale, andando oltre le semplici conferme scientifiche. L'autrice mette in discussione le versioni "preconfezionate" dell'immersione nella natura, simili a prodotti da consumare rapidamente, e indaga ciò che nessuna tecnologia o esperienza artificiale può restituire: la ricchezza autentica dell'incontro con la natura, fatta di condivisione, memoria, nostalgia e talvolta anche di perdita. Un percorso capace di trasformarci in modo duraturo e di diventare parte integrante di ciò che siamo.