

## Tutti I Tuoi Respiri

Programma di Vinci la Paura Conosci Te Stesso, Supera i Tuoi Limiti, Libera Tutte le Tue Potenzialità e Vivi al 100% COME NASCE LA PAURA Scoprire il valore nascosto dell'ansia e come sfruttarne le potenzialità. Quali sono i segnali che l'io mette in atto per autoinformarsi di un problema. Come sciogliere la paura e conquistare sempre più libertà. Le tecniche per aiutare il tuo sistema immunitario a rinforzarsi. In che modo giungere a una corretta "coscienza di se stessi". Imparare a riconoscere la funzione delle esperienze nella tua vita. Gli strumenti per agire efficacemente sulle cause del disagio. Le tecniche per rieducare il respiro e aprire le porte del tuo inconscio. COME INTERPRETARE I MESSAGGI DEL CORPO E DELLA PSICHE Cosa sono i livelli psicosomatici e qual è la loro funzione. Come individuare l'origine delle nostre paure per poterle sconfiggere. Qual è la causa dell'inibizione all'azione e quali sono i metodi per superarla. Come prendere coscienza della tua individualità. In quali situazioni viene ostacolata la funzione della tua energia. Qual è il primo passo per risolvere i disagi e scoprire la tua creatività. Come entrare in contatto con la parte saggia dentro di te. COME LE EMOZIONI NEGATIVE INIBISCONO LA NOSTRA CRESCITA Qual è l'alleato più importante per trovare la soluzione ai tuoi problemi. Come sciogliere i blocchi del giudizio. Vivere appieno la tua identità e aumentare la forza individuale. Come risolvere le situazioni oppressive e trovare il proprio benessere globale. Conoscere "l'arte del distacco" e scoprire come metterla in pratica. COME UTILIZZARE L'ANALISI OLISTICA DEI SOGNI Le tecniche per intervenire sui sogni e modificare in meglio il tuo stato. Da cosa nasce il sogno e come darne una lettura intrapsichica. Come imparare a definire il proprio percorso di crescita personale. Scoprire l'acceleratore imbattibile per la tua crescita personale. Le cause della sensazione di vuoto interiore e gli strumenti per combatterlo. Come oltrepassare i limiti che ci autoimponiamo. COME CREARE LA TUA REALTÀ Mettere le basi per la propria realtà. Come dare spazio ai pensieri positivi per liberare le tue potenzialità. Dove trovare tutto ciò che ti occorre per cambiare. Imparare a gestire i tuoi pensieri per sviluppare solo condizioni desiderabili. L'esercizio più valido per l'applicazione della volontà. Scoprire il potere della focalizzazione e imparare a usarlo per raggiungere i tuoi obiettivi. COME REALIZZARE UN NUOVO STILE DI VITA Come proteggerti dai pensieri negativi. Come raggiungere i risultati che ci prefissiamo. Gli strumenti per eliminare indecisione e incostanza dalla tua vita. COME RAGGIUNGERE UNA REALE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ Come imparare a esprimere al meglio le tue verità. Scoprire il principio attivo che ti aiuta a realizzare i tuoi obiettivi di vita. Il modo di raggiungere un corretto stato di coscienza. Imparare a sfruttare il valore delle intuizioni per uscire dalle abitudini stagnanti.

Questo libro nasce come un piccolo "manuale d'uso" per aiutarti a prendere confidenza e a usare uno strumento molto complesso e straordinariamente efficace che ti è stato consegnato già da molti anni, anche se probabilmente nessuno si è preso la briga di insegnarti come usarlo correttamente: la tua mente. Ci sono molti modi per conoscere la propria mente: ad esempio si possono leggere dei libri che parlano delle straordinarie scoperte delle neuroscienze. Un'altra possibilità è quella di studiare i libri scritti dai grandi maestri spirituali, sia dell'oriente che dell'occidente, che hanno esplorato ogni possibile manifestazione e potenzialità della mente e le hanno portate a un livello superiore attraverso la pratica dell'auto osservazione e della disciplina spirituale. Questo libro adotta un altro approccio, più modesto ma più vicino al modo in cui noi "funzioniamo" nella nostra vita di tutti i giorni. Questo libro è un piccolo manuale, una guida ad uso e consumo degli esploratori dello spazio interiore, cioè di quelle persone che desiderano capire come possono migliorare la qualità della propria vita senza bisogno da affidarsi alla moda, alla televisione o a qualche professionista della mente. Ecco cosa trovi in questo libro : PrefazioneIntroduzioneLo spazio interioreImportanza della consapevolezzaPensieri ed emozioniPace interioreConsapevolezza del corpo e della menteEsercizio iniziale di rilassamentoll mondo e come io lo vedoVivere nel presenteEsercizio: osservare la menteDinamica delle emozioniIl potere della consapevolezzaVivere il presenteEsercizio: qui e oraIl potere della presenzaEsercizio di concentrazioneEsercizio di body scanConsapevolezza non giudicanteEsercizio del testimoneAppendice A – Il PCP

IRDA EDIZIONI Emilia Simonetti nasce in Francia da genitori italiani. Ancora piccola rientra in Italia per stabilirsi a Taranto dove tuttora risiede. Si avvicina alla poesia non per mero interesse letterario bensì per mettere su carta pensieri ed emozioni di chi la vita, la vive in modo totale e senza filtri. Dice di se stessa: "Per me scrivere vuol dire esprimere ciò la frenesia del quotidiano non permette...ovvero sensazioni, sentimenti che poi su un foglio bianco si trasformano in riflessioni sull'amore, sulle facoltà e perché no... anche sui limiti degli esseri umani...Io credo che poeti o scrittori non si nasca, ma si diventi se viene fuori una sensibilità e un'anima fuori dal comune senso del pudore...inteso nella mancanza di coraggio ad esprimersi!"

"Sono morta nello tsunami del 2004. Ogni giorno in più è un dono del Signore". Sri Lanka, 26 dicembre 2004. Lo tsunami travolge la vita di milioni di persone. Quando la grande onda si ritira restano i racconti di chi è sopravvissuto. Nel momento in cui il muro d'acqua si solleva dall'oceano, Pamela Vona si trova sulla spiaggia di Unawatuna con il più piccolo dei suoi tre bambini; i due figli più grandi in barca con il padre. Comincia qui il suo racconto, il suo sgomento di fronte alla forza crudele della natura e la gratitudine nei confronti di un destino che l'ha restituita alla vita insieme a tutta la sua famiglia. Il ricordo lucido e brutale di chi ha vissuto questa esperienza, in un racconto appassionante che non nasconde ciò che gli occhi hanno visto, il corpo sofferto e la mente subito. Il fango che inghiotte ogni cosa, la speranza di salvezza in una forza disperata che non è più umana, le ferite profonde, gli sguardi muti di chi è sopravvissuto e la gioia nell'abbraccio dei propri cari. Questo libro è la testimonianza autentica di una verità che non ammette alcuna spiegazione, una domanda aperta sul senso dell'esistenza, cui solo la responsabilità del vivere può rispondere.

Una riflessione a più voci sul Respiro, dato sempre per scontato come il battito del cuore, finché qualcosa non lo mette in crisi. Di fronte all'attacco al respiro della Terra, della società e dei singoli non bastano le azioni di autodifesa e di protezione. Il respiro diventa qui oggetto di riflessione e consapevolezza. Ne scrivono donne e uomini che ne conoscono per esperienza le qualità, le potenzialità, i segreti e su questa conoscenza hanno ottenuto risultati eccellenti nei settori più diversi (arte, sport, formazione, ecc.). Gli autori entrano nel centro di se stessi, interrogano il proprio respiro e gli danno voce. Lo fanno con una scrittura che si sente venire direttamente dal cuore e che può toccare, in varie forme, l'esperienza del lettore. Tutti i proventi dei diritti d'autore saranno destinati a un fondo speciale della Federparchi-Europarc Italia e utilizzati per iniziative di consapevolezza sul respiro e per la diffusione della lettura nei parchi e nelle aree protette, in collegamento con biblioteche e scuole. Contributi di: Emma (Hora) Aboaf, Alessandro Bergonzoni, fra' Bernardino della Romita, Sista Bramini, Davide Carrera, Giuseppe Cederna, Claude Coldy, Vincenzo Cottinelli, Alessandra Cristiani, Erri De Luca, Valeria Di Bitonto, Cristina Donà, Marta Foggini, Paolo Fresu, Michele Gamba, Sabrina Giarratana, Daniel Lumera, Giovanna Marini, Daniele Masala, Giorgio Moretti, Simona Mulazzani, Giuliana Musso, Ilaria Atena, Negri Nicoletta, Polla-Mattiot Francesca, Rigotti Bruno, Rizzato Marcello, Sambati Verena, Schmid Orazio, Sciortino Patrizia, Stefanini Cecilia Ziano.

Quando ormai Alicia pensa che la storia tra lei e Rudi, il ragazzo messicano conosciuto l'estate precedente, sia acqua passata, ecco che riceve una lettera in cui lui le scrive che è pronto a adempiere alla promessa che le aveva fatto prima di salutarla: un biglietto aereo a suo nome è stato acquistato e Rudi l'aspetta in Messico da lì a poco! Ad Alicia non sembra vero: dovrà ottenere il permesso dai suoi genitori e poi potrà abbracciare quel ragazzo dagli occhi nocciola e dal sorriso dolce che desidera tanto. Ma c'è un unico inconveniente: per il suo volo è previsto uno scalo a New York e lei non si è mai trovata da sola in un aeroporto. Dopo una complicata manovra di convincimento, il fatidico giorno della partenza è arrivato e tutto sembra filare liscio. Ma Alicia ancora non sa che una tempesta sta per abbattersi su New York proprio nel momento in cui il suo aereo sta sorvolando la città. E così, triste e sconsolata, si ritroverà a trascorrere più tempo del previsto nella Grande Mela e sarà coinvolta, suo malgrado, in un'esperienza travolgente che cambierà per sempre il corso della sua vita. Ma Rudi, nel frattempo, che fine ha fatto? Senza respiro è un romanzo dell'autrice della serie TVUKDB.

Due vite, un segreto. Electra sogna di sfondare come cantante, ma in attesa che ciò avvenga si accontenta di lavori precari, come le sue relazioni. Quando rivede Marco, il fratello della sua migliore amica di ritorno da Londra, Ele rimane colpita dall'uomo che si ritrova davanti, così diverso dai soliti ragazzi, così diverso da Mattia. Tra loro inizia a nascere un sentimento che lei non conosce, in grado di abbattere le sue difese. Perché Ele ha un segreto, un segreto inconfessabile. Marco è dolce e premuroso, e sembra disposto a tutto per difenderla. Ma cosa lo ha spinto a lasciare Londra, e perché dice di non poterci tornare? Cosa lo lega a Ele, oltre all'amore?

Al centro di questa storia troviamo Elizabeth, la più umana delle umane. C'è poco di magico in lei, eppure proprio lei è destinata a cambiare il destino del Piccolo Popolo, in particolare della Corte di Elfos, dimensione fatata che per secoli non ha potuto fare altro che vedere il proprio Potere appassire, lentamente e inesorabilmente. Una profezia, tuttavia, apre uno spiraglio alla speranza e questa speranza è proprio lei, Elizabeth, con i suoi capelli castani, la sua perenne ed inspiegabile insoddisfazione e la sua famiglia complicata. Le fate hanno bisogno di lei, i demoni la vogliono, i genitori la perdono. Ed Elizabeth? Elizabeth cosa fa? Cosa vuole? Collaborare con le fate la aiuterà a capirlo. Con un po' di fortuna e qualche formula magica.

La lacerazione del sentimento, il dualismo del legame: questo è al centro della storia di Bianca. Una donna, una giovane professionista, schiacciata dallo stesso organo che cura: il cuore. Due terre distanti: una d'appartenenza e una d'adozione. Le radici che restano sepolte in Sicilia, insieme ad un passato felice e doloroso al contempo e nuove foglie da far germogliare, a fatica, a Roma. Bianca vive a lungo di rimorsi e sensazioni contrastanti, immersa nella frenesia del suo lavoro, avvolta dall'amore totale di un uomo che la venera e progetta un futuro con lei, e un amore interrotto ma mai nel sogno. Due pezzi di uno stesso sentire che la strappano a metà, e la fanno girare su se stessa come una moneta su un tavolo, mostrando ora una faccia ora l'altra: ora il fronte, ora il retro. Quale delle due strade sceglierà di percorrere Bianca? Tuffarsi nella dolcezza molle di un'isola che l'ha anche tradita, o affidarsi alle braccia sicure di chi la ama incondizionatamente? Il Retro del Cuore è un viaggio d'introspezione psicologica, ma anche di scambi continui tra presente e passato, memoria e proiezioni, passione e familiarità, per una donna tanto forte quanto delicata, che tiene insieme i pezzi di una vita costellata di scelte, rinunce e successi personali.

Stefano Tolsi è il capo ricercatore della filiale di Bari di un colosso farmaceutico statunitense, la Longlife Chemicals. La produzione del Traveres, un farmaco destinato alla cura di una malattia degenerativa, fa gola alla mafia internazionale intenzionata a trasferirlo sul mercato nero della sanità. Sembra questa la chiave di una serie di omicidi che investono di sangue il capoluogo pugliese. La tranquilla vita di Stefano viene così travolta e suo malgrado si trova invischiato in una situazione ingarbugliata, che vedrà l'intervento dell'Fbi e il trasferimento della moglie e delle due figlie in una località protetta. Insieme alla sua amica di sempre nonché collega, Daniela, diventa protagonista di un'indagine tortuosa, che si rivela essere anche un viaggio nei sentimenti e un tuffo nel passato. Verità nascoste, colpi di scena, un intreccio di vicende che lasciano con il fiato sospeso in attesa del finale, oltre l'ultimo respiro. Livio Vignale nasce a Bari il 6 novembre 1964 ed è impiegato nella pubblica amministrazione. Negli anni post-diploma si divide tra i primi lavori e la sua grande passione, la musica. Si iscrive alla Siae superando gli esami di autore della parte letteraria e compositore non trascrittore. Compone più di cinquanta brani, ma il sogno nel cassetto è quello di scrivere qualcosa che resti "per sempre" negli occhi e nel cuore di chi gli vuol bene. Nasce così Oltre l'ultimo respiro, il resto è scritto tra le righe di queste pagine.

Un libro per imparare a prendersi cura di se stessi, da leggere e rileggere tutte le volte in cui la vita sentimentale non è andata come la si era immaginata e si sente il bisogno di essere accolti, rassicurati e meno soli. Un saggio per ricordarci che ci meritiamo amore in abbondanza, in tutte le forme in cui l'amore può manifestarsi. E riscoprire senza paura, vergogna e sensi di colpa il valore dell'essere single come fase transitoria, come scelta possibile, come stato interiore. Un libro anche da vivere, grazie all'esperienza di insegnante di mindfulness dell'autrice: con 8 file audio (fruibili tramite QR Code) che contengono alcune meditazioni e riflessioni guidate, e una scheda di pratica personale.

Camilla ha solo 14 anni quando riceve il suo primo invito a cena, non un invito qualsiasi a una cena qualsiasi; quella che sembra una normalissima cena tra amici sarà invece l'inizio di una serie di cambiamenti che sconvolgeranno non solo lo stile di vita della ragazza ma che il suo modo di vedere e approcciarsi al mondo.

Isabel Losada, ovvero una donna da sempre sul cammino verso l'illuminazione. Vuole vivere così, vuole vivere di più, vuole vivere. E capirci qualcosa. Senza lasciare nulla di intentato. Ogni forma di percorso spirituale la attrae. Ma ogni esperienza, ogni nuovo incontro, si rivela tanto spirituale quanto spiritosa, e le svolte che guru, sciamani, trainer, maestri le propongono in corsi, laboratori, assemblee, faccia-a-faccia si trasformano in occasioni per mirabolanti avventure dentro l'ansia di vivere, dentro i labirinti della solitudine, dentro i deliri delle anime in pena. Solo il Dalai Lama si salva in questo sbalestrato, sgangherato universo. Isabel ci invita a seguirla in questo vero e proprio viaggio (da Londra all'Amazzonia e ritorno), per sapere meglio, per sapere di più di che cosa siamo fatti.

Irda Edizioni La figura della donna e da sempre sinonimo di ispirazione nel mondo dell'arte e della letteratura. In occasione dell'8 Marzo, giorno in cui ricorre la festa della Donna, il sito poetico Antro della Poesia ha voluto omaggiare tutte le donne

“Fino all'ultimo respiro” è un romanzo corale con al centro i due protagonisti, Fabrizio e Maria Grazia, che cominciano la loro storia ad inizio degli anni settanta in un liceo di una periferia sud di Roma. L'amore tra i due è unico e speciale, fino a quando...

“Di notte, da sessant'anni, cerco di ricordarmi gli oggetti del Lager. Sono il contenuto della mia valigia notturna. Dal mio ritorno a casa la notte insonne è una valigia di pelle nera. E questa valigia è nella mia fronte.” Gennaio 1945, la guerra non è ancora finita: per ordine sovietico inizia la deportazione della minoranza rumeno-tedesca nei campi di

lavoro forzato dell'Ucraina. Qui inizia anche la storia del diciassettenne Leopold Auberg, partito per il Lager con l'ingenua incoscienza del ragazzo ansioso di sfuggire all'angustia della vita di provincia. Cinque anni durerà poi l'esperienza terribile della fame e del freddo, della fatica estrema e della morte quotidiana. Per scrivere questo libro Herta Müller ha raccolto le testimonianze e i ricordi dei sopravvissuti e in primo luogo quelli del poeta rumeno-tedesco Oskar Pastior. Avrebbe dovuto essere un'opera scritta a quattro mani, che Herta Müller decise di proseguire da sola dopo la morte di Pastior nel 2006. È infatti attraverso gli occhi di quest'ultimo, quelli del ragazzo Leo nel libro, che la realtà del Lager si mostra al lettore. Gli occhi e la memoria parlano con lingua poetica e dura, metaforica e scarna, reale e nello stesso tempo surreale – come la condizione stessa della mente quando il corpo è piagato dal freddo e dalla fame. Fondato sulla realtà del Lager, intessuto dei suoi oggetti e della passione, quasi dell'ossessione per il dettaglio quale essenza della memoria e della percezione, *L'altalena del respiro* è un potente testo narrativo, una grande opera letteraria..

Un anno dopo l'incoronazione, Morwen, divenuta Regina degli Inferi, governa incontrastata sulla Terra Oscura. La Principessa Kamria, Protetta di Vueno, è diventata sua allieva, ma il suo addestramento si rivelerà più arduo di quanto immaginasse. Tra soprusi, violenti combattimenti e l'inesorabile crudeltà della sua Maestra, Kamria incontrerà un giovane misterioso, destinato a cambiare non solo la sua vita, ma anche il destino di coloro che le sono accanto. Un giovane per cui tutto ebbe inizio... È il momento di tornare a Penthànwëald, poiché la passione bruciante del Principe e della Regina è pronta a incendiare nuovamente il loro futuro. La nascita di un nuovo amore porterà con sé una scia di dolore e distruzione. Un amore immortale scriverà nel fuoco il fato di Morwen e Galadir. La vendetta di Maithon porterà il nome del Protetto di Dahan, e tutto crollerà. Una nuova battaglia mortale ha inizio. E la neve pretende il loro sangue.

Alex, un ragazzo normalissimo, con la passione per il calcio e per la musica, racconta della sua convivenza con la Sclerosi Multipla, descrivendo la sua vita con una semplicità, una leggerezza e un'ironia disarmanti: la malattia è solo una compagna di viaggio, un passeggero sulla sua moto, certo pesante ma che non gli impedisce di amare la vita in tutte le sue sfaccettature. Le difficoltà, gli ostacoli e le soluzioni per superarli sono un mezzo per sostenere quanti vivono nella sua stessa condizione, sono anche un modo per insegnare agli altri che una persona non è solo la sua malattia... ma un aiuto comunque non guasta!

L'autrice, in questo libro illustra una pedagogia nuova, quale progetto di vita teso a portare cambiamenti reali nella relazione educativa. L'opera si rivolge, non solo ai genitori della nuova era e a coloro che meditano di diventarlo, ma a tutti che intendono vivere la relazione con se stessi e con l'altro in maniera responsabile e consapevole. "La pedagogia del bambino vero" apporta un notevole contributo al dibattito educativo, tra Istruttivismo e Costruttivismo. La capacità dell'autrice di focalizzare l'attenzione a favore della teoria enattiva rispetto alle precedenti visioni didascaliche, si caratterizza come rifiuto del dualismo mente-mondo e soggetto-oggetto: la sua concezione del processo educativo riconosce il rapporto di mutua specificazione e co-emergenza del soggetto e del reale assieme, in altre parole la relazione tra genitori e figli. L'esegesi ontologica di Nicoletta si spinge oltre i limiti del cognitivo, fino ad affermare che: "Un bambino non è solo un bambino, è molto di più: è un campo informato". Qui si apre una dimensione strettamente correlata alla fisica quantistica e, come si evince dal testo, la lettura ci riporta esplicitamente alla gnoseologia BioQuantica dell'essere. Secondo questa visione, l'universo è partecipato, la dicotomia tra osservatore e osservato, tra materia ed energia, tra creatore e creatura perde di significato.

Il romanzo si snoda attraverso un percorso di sogni e d'amore ripercorrendo a ritroso o con invenzioni futuristiche, la storia d'un personaggio travolto dalle delusioni sentimentali, sino al giorno in cui un epilogo sorprendente riuscirà a riavvolgere il nastro degli avvenimenti. La prosa ed il racconto si fondono insieme originando a volte l'uno o l'altro vicendevolmente senza soluzione di continuità. Franco Marescalchi è nato a Bologna. Innumerevoli sono stati i viaggi compiuti per diletto in età giovanile che formarono in lui una cultura poliedrica arricchendolo di nozioni. Pur riconoscendosi cittadino del mondo, il fulcro del suo pensiero è sempre rivolto a Bologna che di per sé è una fucina d'invenzioni e d'attività ricreative per genti del luogo o di passaggio. Lo scrittore Marescalchi in essa riconosce sé stesso fin dalla più acerba età, amandola a dismisura per quanto sia cambiata nel corso dei decenni, non essendo più quell'antica Bologna che lo formò educativamente. Il Marescalchi più maturo ha scelto di vivere lontano dalla realtà in cui nacque ed ora dimora sull'Appennino bolognese, immerso nella natura lussureggiante e nei silenzi che stimolano la sua creatività. Pur in minor numero e brevi, i suoi viaggi sono ancora attuali e Marescalchi si dichiara arricchito d'immagini e pensieri che trasforma in dettagliati racconti usando la sua verve descrittiva. Questo è il terzo romanzo dato alle stampe dopo quelli del 2014, *LA NAZIONE DEI SANTI* (edizione privata) ed *ENIGMA FELSINEO* ([www.youcanprint.it](http://www.youcanprint.it) in formato cartaceo ed e-book). Come nei precedenti racconti, anche in questo romanzo Marescalchi è riuscito ad infondere alla trama quella nostalgica visione e romantica prospettiva seppur improntata al futurismo, dei luoghi bolognesi che albergano nella sua memoria.

Il sentimento che lega Lo e Lukas è di un genere che tutti almeno una volta abbiamo sognato: sanno di appartenere per sempre l'uno all'altra, all'altra, sanno di non poter vivere l'uno senza l'altra. La tragedia è che sanno anche di non poter vivere l'uno con l'altra. Né con te, né senza di te...

Raccontare una vita è un gesto romanzesco. Perché solo nella finzione di un romanzo si può tentare di comporre quasi senza ombre e silenzi il ritratto di un uomo o di una donna, e chiamare a raccolta i testimoni dei fatti come in un'inchiesta, mettendo insieme frammenti e ricordi, pareri e illazioni. Questa è la sfida del romanzo di Fabio Stassi: narrare la vita intera di una donna radunando le prove, gli sguardi e le parole di chi l'ha conosciuta, di chi l'ha amata, di quelli che hanno lavorato o sognato con lei, oppure di chi l'ha vista anche per un momento, ma quel momento l'ha serbato nella memoria. Sole, Soledad, è la donna di questa storia, un'artista, una bambina silenziosa, una ragazza che fa emozionare, una signora che molto ha vissuto, e soprattutto, almeno agli occhi del mondo, una cantante. E Sole non ha mai inciso un disco, perché niente di lei poteva



essere registrato.

Mi chiamo Amélie e ho negli occhi il ricordo di una notte senza stelle, fatta di grida strazianti e di silenzi interminabili. Lui si chiama Jace ed è stato il mio cavaliere. Tra le sue braccia ho lasciato che il mondo scomparisse e il dolore si affievolisse lentamente. Quella notte il mio cuore si è fermato e adesso è immobile, trapassato da una miriade di spilli. Sanguino, ma non è Jace a curare le mie ferite. Eppure io lo desidero, lo bramo. Voglio sentire le sue mani raccogliere pian piano i cocci di una notte che ha frantumato la mia vita. Voglio dissolvere il tormento perdendomi nel suo sguardo. Voglio intrecciare le dita nelle sue e sentire il mio cuore tornare a battere. Mi chiamo Jace e, no, non sono un cavaliere. Quella notte ho lasciato che Amélie spegnesse il mio dolore. L'ho avvolta tra le braccia e ho sentito il battito del suo cuore contro il mio petto. L'ho salvata e sono fuggito. Eppure oggi lei è qui, pronta a confondermi, e io non posso cedere. Lei è il ricordo di qualcosa che provo a dimenticare, giorno dopo giorno, e il suo sguardo è in grado di farmi esplodere in mille pezzi. Il mio cuore è malconcio, le mie canzoni sono aride e le mie note pronte a perdersi nel vento. Bramo il suo corpo e la sua anima, ma resto immobile e combatto contro quell'unica parte di cuore ancora intatta che, alla vista dei suoi occhi, batte inarrestabile. Una sola notte li ha avvicinati. Una sola notte li ha spezzati. Una sola notte li ha uniti, per sempre. Ma questa non è solo una storia d'amore.

Ciao, mi chiamo Silvia, ho quasi venticinque anni e sto per sposarmi. Non storcete il naso, insomma! Già so cosa state pensando... ecco la solita storiella della ragazzina tutta cuori e fiori che ci racconta del suo grande amore: è qui che vi sbagliate! Nella mia vita c'è stato tanto amore, diciamo tanta "idea dell'amore". Mi spiego meglio. Avete presente Bridget Jones? Ecco, io sono la sua brutta versione: talmente sfigata sentimentalmente da far impallidire anche lei e il suo diario. Questa è la mia storia, quella di una ragazza qualsiasi che si affaccia all'amore e riceve un bel po' di fregature. Alzi la mano chi non si è mai innamorato di quella o quello che non ti si "fila" per niente? Ecco, diciamo che sono un pochino cocciuta. Ci sono cascata più volte e, visto che sto per convolare a nozze, volevo rendervi partecipi del viaggio sentimentale che mi ha portato fino a qui, nella mia cameretta con la carta da parati a cuoricini di tutti i colori, a chiudere scatoloni con tutta la mia vita dentro e a iniziare una nuova pagina del mio diario. Qui troverete la storia, la vita e i pensieri di un'altra, ossia io.

Lorenzo ha un sogno che coltiva sin da quando era un bambino e ascoltava i racconti del nonno: visitare l'Africa. Così, alla fine del 2010, inforcando le sue vecchie scarpe da tennis, intraprende un viaggio che lo porta ad attraversare quel continente, dal punto più a nord, fino a quello opposto a sud. "Il Respiro dell'Africa" è una fotografia irripetibile del continente africano, che ne immortalava le profonde contraddizioni e consente, attraverso lo sguardo attento del protagonista, di cogliere il clima socio-politico che ha condotto alle rivoluzioni in Tunisia, Libia ed Egitto, alla nascita del Sud Sudan e alle guerre civili combattute a più riprese in Congo e nel Burundi, queste ultime direttamente collegate al genocidio ruandese. Nel corso del viaggio, l'autore si imbatte nelle tradizioni ancestrali dei vari popoli di volta in volta visitati, assistendo a danze e rituali affascinanti, mentre, nel frattempo, si immerge nelle storie delle persone che incrociano per caso il suo cammino. Alla fine, dal confronto col prossimo, ne scaturisce una profonda e travagliata analisi interiore, che si interseca con i sogni e gli incubi del protagonista.

Qualcuno lo chiama "criminale poetico seriale", qualcun altro lo ha definito "l'ultimo dei poeti". Ma chi è in realtà Guido Catalano? Per scoprirlo, basta leggere i suoi versi: chi lo ha fatto giura di non essere più riuscito a smettere. Molti si sono emozionati, tutti confessano di aver riso a crepapelle, c'è chi alla fine si è pure innamorato. In questa raccolta ci sono poesie per tutte le occasioni: quelle da leggere da soli la sera, accoccolati sotto il piumone, e quelle da declamare a voce alta; quelle per fare colpo sulla persona che ti piace; quelle per chi sogna labbra lontane. Ci sono poesie per chi è stato mollato e per chi, più modestamente, aspetta soltanto di far bollire le carote. Ci sono fidanzate vecchie e nuove, sbronze sotto la luna, invasioni di zombie. Ma anche tanta vita quotidiana: l'ispirazione che non arriva, i black-out estivi e un mondo di rondini, muratori e passanti ubriachi che si fa beffe del poeta al lavoro. Di nazisti, invece, non ce n'è nemmeno uno: il tasso di baci presente in queste pagine non l'avrebbe consentito. Catalano è il poeta che ha infranto le gabbie in cui si vorrebbero relegati i poeti per prendersi uno spazio di cui si ignorava l'esistenza, sorprendendo critica e pubblico con i suoi reading in giro per l'Italia, e adesso ci racconta i "piccoli fatti felici" della vita e dell'amore come solo lui sa fare. Conquistandoci senza rimedio, un bacio dopo l'altro.

Lorenzo ha sempre sognato di fare l'attore, sin da piccolissimo. Ora che frequenta le superiori in un liceo di Torino, dove si studiano anche canto, ballo e recitazione, sta compiendo il primo grande passo per realizzare il suo sogno. Ma non tutto va come aveva immaginato. Il suo più grande amico si allontana proprio quando Lorenzo si prende una cotta e avrebbe bisogno dei suoi consigli. Inoltre scopre ben presto che la strada per diventare attore è piena di ostacoli e situazioni nuove, sfide sempre diverse.

Proseguendo il suo percorso scolastico al liceo, Lorenzo vive le prime esperienze a teatro, s'immerge nella magia del palcoscenico e impara ad affrontarne insidie e imprevisti. Ma arrivano anche occasioni in produzioni televisive: il primo provino sembra cadere nel vuoto e il secondo è ben poco entusiasmante! Ma una telefonata cambia tutto: è stato scelto per una serie tv per ragazzi! Lorenzo entra così a far parte del cast, alternando gli impegni scolastici a Torino con le riprese a Milano. E proprio sul set incontra Valentina, di cui si innamora pian piano. Lei, una youtuber social addicted, è però una ragazza inquieta e la loro storia sarà un'altalena continua. E Lorenzo, che mette l'anima in tutto ciò che fa, rischia di finire alla deriva Finché, con l'aiuto degli amici, capisce ciò che è davvero importante: essere se stesso, a ogni costo, credendo in ciò che fa con passione e impegno anche nei momenti difficili. Perché il suo grande sogno non è che all'inizio.

Se avessimo potuto, fin da piccoli, vivere la rabbia, la gioia, la paura, la vergogna o la tristezza senza disapprovazione o senza avere angoscia di sentire il dolore, oggi non ci sentiremmo emotivamente inadeguati. Le emozioni sono il motore della vita. Far fluire le emozioni vuol dire entrare nell'onda quantica che permette di vivere liberamente nel

"qui e ora", al di fuori degli schemi, del giudizio e della lotta. Siamo particelle che viaggiano al tempo stesso delle onde. Bloccare le emozioni, o non esser capaci di viverle fino in fondo, impedisce il movimento energetico della vita, portando sofferenza e malattia.

Joey... Non direi che sono proprio scappata: a ventidue anni sono troppo vecchia per farlo. La chiamerei autoconservazione. Ho un obiettivo: proteggere il mio cuore dal ragazzo della porta accanto. Lui non ha la più pallida idea che lo amo da tutta la vita, anche se ho sempre avuto un posto in prima fila davanti alla porta girevole della sua camera da letto. Il mio piano di fuga ha quasi funzionato. Eccetto per la cosa che non ho portato con me. Logan Carter mi ha rubato il cuore e ora è il momento di andare a riprendermelo. Questa volta per sempre. Logan... Non direi di aver mentito per tutto questo tempo, non su tutto. Non su quanto mi manchi la mia migliore amica, e sicuramente non su quanto sono incazzato che lei se ne sia andata senza quasi dirmi addio. Non avrei mai pensato di essere ignorato da lei, e la sua assenza mi ha lasciato un buco nel petto. Quando Joey Grayson scende dall'autobus, so che farò di tutto per convincerla a restare, e questo significa scoprire la verità. Ma non sono sicuro di come raccontarle le mie verità quando vivo con così tante bugie.

In una Milano scossa dalle tensioni sociali derivanti dalla crisi economica, tre ordigni esplodono nell'arco di ventiquattro ore: allo stadio Meazza durante l'incontro di calcio Germania - Grecia, nel settore occupato dai tifosi tedeschi; su un pullman di turisti bavaresi nei pressi del Castello Sforzesco; all'interno della scuola germanica di corso Vercelli. Centinaia sono le vittime, tutte di nazionalità tedesca, e sulla scena di ogni attentato viene ritrovato un elmo come quello indossato da Leonida durante la battaglia delle Termopili. Chi si nasconde dietro questa effigie? Uno spietato gruppo terroristico che vuole ostacolare il meeting in corso a Roma fra i ministri di Italia, Germania e Grecia, per raggiungere un accordo che salvi lo stato ellenico dalla bancarotta? Oppure uno psicopatico che cova un odio viscerale verso la razza tedesca, le cui origini vanno ricercate nel suo oscuro passato? Toccherà al commissario Riotti ed agli uomini del Distretto Centrale di Polizia risolvere in fretta il caso prima che vengano compromessi i rapporti diplomatici fra i tre stati e l'Europa piombi in una crisi finanziaria e sociale le cui nefaste conseguenze potrebbero propagarsi al mondo intero.

Essays on Italian poets publishing between the end of World War II to the mid-1990s.

Tutti I Tuoi Respiri

Una meditazione lunga e profonda, su ciò che è stata l'esistenza di Suor Maria della Trinità. «Confesso che prima di venire a Gerusalemme non sapevo niente di Suor Maria della Trinità, non sapevo nemmeno che fosse esistita. Un giorno stavo curiosando tra i libri presenti nell'ufficio del Custode e l'occhio mi è caduto su un libricino dalla copertina bianca e rossa, la nona edizione del Colloquio interiore di Suor Maria della Trinità. Da allora questo libricino mi accompagna quasi quotidianamente. La biografia meditata che Mons. Selim Sayegh, Vicario patriarcale emerito per la Giordania, dedica a Suor Maria della Trinità, attinge a piene mani al Colloquio interiore, e aiuta a fare una meditazione lunga e profonda, potremmo dire "per temi", non solo su ciò che è stata l'esistenza di questa mistica e il suo messaggio, ma – attraverso di lei – anche su quello che la nostra vita è chiamata ad essere nell'aprirsi alla relazione con il Signore che abita in noi e che dall'intimo del cuore ci chiama ad aprirci a Lui. (dalla Prefazione di fra Francesco Patton ofm, Custode di Terra Santa) Traduzione di: P. G. Gianazza

[Copyright: d573d6d66d32b4c9d833e7d2d8364695](https://www.d573d6d66d32b4c9d833e7d2d8364695)