

## Il Potenziale Umano



**AUTORE**  
Gregg Braden  
**EDITORE**  
Mylife  
**PAGINE** 270  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
19€

### La verità nascosta della nostra essenza divina, del potere che è in noi e del nostro destino

La vera grande evoluzione non risiede nella tecnologia, ma nell'essere umano. In questo momento di svolta epocale, Gregg Braden ci pone di fronte a una decisione vitale: rimanere l'ultima generazione di esseri umani autentici o accettare la fusione e diventare una specie ibrida, potenziata (o diluita) dalla tecnologia. La sua opera ci invita a riscoprire il codice più prezioso: la nostra umanità.

"Il Potenziale Umano" è un viaggio cruciale tra spiritualità e scienza che affronta il rischio tangibile di sacrificare **le qualità che definiscono la nostra vera essenza**: l'empatia, l'intimità profonda, e la capacità di provare meraviglia e amore incondizionato. Con una scrittura incisiva e coinvolgente, Braden supera le convenzioni sui nostri limiti e le nostre origini, svelando un straordinario potenziale latente in ogni individuo e nell'umanità intera. Più che un semplice libro, è un urgente invito all'azione. Una bussola per orientarsi nella trasformazione in atto, per proteggere ciò che abbiamo di più caro e imparare a manifestare la versione più evoluta di noi stessi. Imperdibile per chiunque voglia comprendere il futuro dell'umanità e assumere un ruolo proattivo nella sua creazione.

## Storie straordinarie di oggetti ordinari



**AUTRICE**  
Emily Procop  
**EDITORE**  
APOGEO  
**PAGINE** 214  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
22€

Questo libro è un viaggio affascinante e pieno di curiosità alla scoperta delle storie incredibili che si nascondono dietro gli oggetti di tutti i giorni. Dalla scienza all'arte, passando per il cibo, lo sport e la moda, ogni campo è esplorato. Spesso ignoriamo l'origine di ciò che ci circonda quotidianamente. Conosciamo le grandi battaglie della storia, ma non sappiamo nulla di come siano nati il pluriball, il bianchetto, le graffette, la T-shirt o lo spazzolino da denti.

"Storie straordinarie di oggetti ordinari" colma questa lacuna, svelando le origini sorprendenti di oggetti comuni. Scopriremo, ad esempio, come i lecca-lecca esistessero già nell'Antico Egitto, quando fu inventato lo smalto per unghie o perché nacque il carattere Comic Sans.

Pagina dopo pagina, emergono racconti inaspettati, come quello di attrezzi ginnici che derivano da strumenti di tortura o di strumenti musicali la cui invenzione è legata al mondo dello spionaggio.

**Un libro divertente, con mille spunti curiosi.**

## Avere tempo



**AUTORE**  
Pascal Chabot  
**EDITORE**  
Treccani  
**PAGINE** 174  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
17€

### Saggio di cronosofia

Essere equivale ad avere tempo. Eppure, la sensazione prevalente è la sua costante mancanza. Che cos'è, dunque, questo bene così sfuggente? Forse è il tempo di qualità. Ma come recuperarlo? Secondo il filosofo Pascal Chabot, **la nostra civiltà è lacerata da quattro regimi temporali in conflitto**: il Fato (l'ineludibile imperativo biologico dalla nascita alla morte), il Progresso (l'imperativo orientato al futuro), l'Ipertempo (la tirannia del presente e del tecnocapitalismo, dove il tempo è percepito come ubiquo e, al contempo, inafferrabile) e la Scadenza (il conto alla rovescia verso la catastrofe ecologica). Mai prima d'ora si è assistito a un antagonismo così marcato tra concezioni del tempo tanto incompatibili. Queste temporalità spesso cospirano contro di noi, eppure dobbiamo imparare a conciliarle per affrontare la vita quotidiana. **Il nostro atteggiamento verso il tempo incide profondamente sulle nostre esistenze, oscillando tra la nostalgia del passato, la dipendenza dal presente e la speranza per il domani.** Quale temporalità dobbiamo privilegiare? La vera sfida, conclude Chabot, è costruire una saggezza del tempo adeguata ai nostri giorni: una vera e propria cronosofia.

## Yoga e teoria polivagale



**AUTRICE**  
Arielle Schwartz  
**EDITORE**  
Raffaello Cortina  
Editore  
**PAGINE** 288  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
24€

### Pratiche terapeutiche per il benessere

Cosa accade quando la precisione delle neuroscienze incontra la saggezza ancestrale dello Yoga? Questo volume rappresenta un'opera pionieristica che esplora il cuore della **Teoria Polivagale, offrendo una bussola scientifica per navigare le risposte del nostro corpo allo stress, al trauma e alle relazioni**. Il testo intreccia la psicologia somatica e la teoria dell'attaccamento per spiegare come il nostro sistema nervoso autonomo modelli ogni nostra emozione e comportamento. **Lo Yoga come Terapia**: non solo movimento, ma uno strumento clinico per riequilibrare la fisiologia. Il corpo diventa così il palcoscenico principale del processo terapeutico. Attraverso pratiche di respirazione e meditazione mirate, il libro insegna a "riconfigurare" i circuiti neurali, permettendo di passare da uno stato di allerta a uno di sicurezza e connessione. "La vera salute non è l'assenza di stress, ma la capacità del nostro sistema nervoso di tornare agilmente a uno stato di calma dopo la tempesta."

Progettato sia per i professionisti che per chiunque sia interessato allo sviluppo personale, il libro trasforma concetti complessi in strategie pratiche. Imparerai a coltivare un **senso di sicurezza** interiore, migliorando non solo la tua capacità di affrontare le sfide con risolutezza, ma anche la rapidità con cui il tuo corpo recupera l'equilibrio dopo le tensioni quotidiane.