

Dieci libri da regalare a Natale: i nostri suggerimenti

LINK: <https://style.corriere.it/benessere/salute/libri-psicologia-regalare-natale-2024-proposte/>



I 10 libri più interessanti di psicologia da regalare a Natale Relazioni familiari e d'amore, interpretazione dei sogni, gestione del trauma e dello stress, fino ai manuali pratici per l'ADHD e per le persone altamente sensibili, senza dimenticare l'educazione al rispetto e alla diversità, per bambini e adulti. Ecco i migliori titoli da mettere sotto l'albero quest'anno Di Emanuela Giacca 17 dicembre 2024 1/12 Regalare un libro è regalare un'opportunità, un nuovo possibile modo di vedere le cose. Per gli appassionati, i curiosi, o anche solo per trasmettere, attraverso un libro, un messaggio a qualcuno che pensi possa averne bisogno, ecco qualche idea dal mondo della psicologia, tra ultime uscite e i classici che forse non conoscevi. Foto: Mel Poole / Unsplash 2/12 Richard C. Schwartz - Sei tu la persona che stai aspettando Dall'ideatore della teoria dei sistemi familiari interni, questo volume getta una nuova luce sulle relazioni a partire

dal rapporto che abbiamo con noi stessi. Secondo lo psicoterapeuta e ricercatore americano, infatti, la maggior parte dei problemi nelle relazioni nasce non per un difetto di comprensione e comunicazione ma perché cerchiamo nel partner la soluzione a parti di noi che sono state trascurate, offese o rinate. Raffaello Cortina Editore, euro 19 3/12 Eugene T. Gendlin - Il corpo e i sogni I sogni sono un bacino prezioso di storie, ricordi, consapevolezze e bisogni e questo libro aiuta nella loro interpretazione a partire dal focusing. Detto anche metodo esperienziale, è un approccio che porta l'attenzione introspettiva sul corpo e, in questo caso, sui messaggi che i sogni raccontano ad esso attraverso i simboli e le emozioni che costellano l'attività onirica. Astrolabio, euro 23 4/12 Giovanni Migliarese (a cura di), Quaderni di esercizi per gestire l'ADHD in età adulta Questo volume racchiude

riflessioni teoriche ed esercizi pratici che si rivolgono agli adulti con una diagnosi di ADHD (il disturbo da deficit di attenzione e iperattività) e che possono essere usati sia in autonomia che in accompagnamento a un percorso terapeutico. Il libro spiega cos'è e come si manifesta l'ADHD, qual è il suo impatto nella vita pratica e nelle relazioni e contiene indicazioni per gestirne le conseguenze, dai problemi di organizzazione del tempo e dello spazio a quelli relazionali e fisici, come il sonno e l'alimentazione. Erikson, euro 17,50 5/12 Rolf Sellin - Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio È ormai un classico il volume di Rolf Sellin. Regalo perfetto per persone altamente sensibili, le farà sentire comprese, con spunti per conoscersi meglio e suggerimenti per amarsi, accettarsi e valorizzarsi nel proprio

modo di essere, anche mettendo confini alla propria identità e paletti alla propria disponibilità e apertura verso gli altri. Un messaggio, quest'ultimo, approfondito in un altro libro dello stesso autore, Le persone sensibili sanno dire no. Universale Economica Feltrinelli, euro 10