

Luciano Sandrin

GIONA

La compassione mancata
Editoriale Romani, Savona
2024, pp. 150, € 12,50



Giona è un profeta particolare, che fugge da Dio e dalla missione che gli è stata affidata. Messo alla prova, riallaccia la relazione con il Signore e porta ai "nemici" il messaggio di salvezza. Ma, al momento della loro conversione, non gioisce: non riesce a capire perché il "suo" Dio possa e voglia perdonare. E resta così incastrato in una compassione mancata.

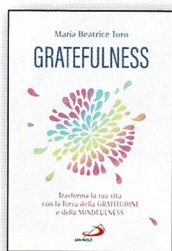
La figura e la vicenda di Giona sono capaci di interrogarci in modo vivo ancora oggi sul nostro modo di vivere e di intendere la fede e la misericordia.

Maria Beatrice Toro

GRATEFULNESS

Trasforma la tua vita con la forza della gratitudine e della Mindfulness

San Paolo, Cinisello B.
2024, pp. 176, € 16,00



La gratitudine è un atteggiamento mentale potentissimo per innescare un pieno accesso alle proprie risorse profonde di gioia, benessere relazionale e connessione con la vita.

Per stare bene psicologicamente ed emotivamente, dovremmo espanderla quanto più possibile.

Questo libro analizza gli ingredienti della gratitudine

e gli ostacoli che ci possono aver scoraggiato a coltivarla in modo costante e pieno.

Il termine *Gratefulness* aiuterà a spiegare meglio il prezioso stato mentale che si accompagna alla gratitudine e darà una chiave positiva per coltivarla efficacemente.

Fratel Michael Davide

SORELLA VECCHIAIA

Danzare con il tempo che passa
TS Edizioni, Milano 2024,
pp. 272, € 24,00



La vecchiaia non è la conclusione rassegnata e triste della vita, ma il capitolo originale di una parabola che va vissuta in pienezza. Affron-

tare temi come la vecchiaia, la malattia e la morte significa riconciliarsi con la propria dimensione creaturale senza paura e senza vergogna.

Con questo libro, l'Autore - monaco benedettino - offre un ventaglio di suggestioni per aprirsi al mistero dell'esistenza, a partire da concreti suggerimenti per vivere bene il tempo che passa, per passare poi al confronto con testi e figure bibliche esemplari.

Paola Buzzini, Luisa Manfrini

STRAFOOD

Non solo cibo

L'Airone Editrice, Roma
2024, pp. 192, € 19,90

Ormai è chiaro a tutti: un'alimentazione a base vegetale non solo assicura al nostro organismo moltissimi benefici, ma è anche quella più sostenibile e rispettosa delle risorse naturali. Tra i tanti vegetali, poi, ce ne sono



alcuni davvero straordinari, che si prestano a tali e tante possibilità di impiego - non solo culinario - da meritarsi l'appellativo di *strafood*.

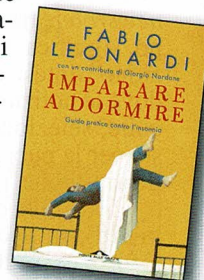
Questo libro ne presenta dieci (cocco, riso, caffè, canapa, uva, frutta secca, tè, oliva, legumi e cacao), spiegando come possiamo trasformarli da semplici alimenti in preziose risorse alternative ed ecosostenibili, sfruttabili nei diversi ambiti della vita quotidiana.

Il viaggio parte dal carrello della spesa e tratta anche di cura della persona, pulizia della casa, *ecodesign*, moda sostenibile... perché, a pensarci bene, la sostenibilità può essere anche un buon affare.

Fabio Leonardi

IMPARARE A DORMIRE

Guida pratica contro l'insonnia
Ponte alle Grazie, Milano
2024, pp. 120, € 12,00



Dormire è una funzione vitale, come bere e mangiare, che quasi tutti apprendono nei primi anni di vita e dunque, se per qualche ragione il meccanismo del sonno si inceppa, è importante ripristinarlo al più presto.

Fabio Leonardi, psicologo e psicoterapeuta, ha messo a punto una tecnica rivoluzionaria che, senza fare uso di farmaci, si basa sul principio di riattivare la tendenza fisiologica, presente nel cervello di ogni essere umano, a entrare spontaneamente in uno stato di sonno per circa un terzo delle ore di ogni giornata.

Scelto per voi

Claudio Sottocornola

A CHE PUNTO È LA NOTTE?

Tracce di pensiero vigile

Oltre Edizioni, Sestri Levante 2024,
pp. 190, € 18,00

Il libro raccoglie dieci saggi su alcune delle questioni-limite che appassionano il dibattito pubblico contemporaneo: come si spiega il declino estetico della nostra civiltà? Sono accettabili gli allevamenti intensivi con le sofferenze animali che producono? Se esistono gli extraterrestri, cosa resta delle nostre concezioni teologiche tradizionali? Come cambia la sessualità in relazione al paradigma *gender* e alle rivendicazioni *lgbtq+*? Quali le opportunità di un pluralismo che sembra generare confusione e incertezze? Ci può insegnare qualcosa la categoria di post-verità? Ha senso contrapporre natura e cultura? Corpo e psiche esauriscono la condizione umana o esiste un'anima immortale? Quali scenari evoca la crisi del sacro che attraversa la civiltà occidentale? E, infine, è recuperabile una condizione di infanzia spirituale per l'uomo disilluso e smalzato di oggi?

A che punto è la notte? offre una risposta a tali quesiti, nel rispetto della pluralità delle prospettive coinvolte.

