

Starbene

TEMPO LIBERO

# 5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



LA GUIDA

## La terapia del sogno

I sogni portano alla scoperta del nostro "lo nascosto" ma, oltre a mettere a nudo traumi e insicurezze, possono aiutarci a trovare soluzioni creative ai nostri problemi diurni. Lo sostiene Clare Johnson, PhD in oniroterapia, che in questo manuale spiega come non dimenticare le nostre avventure notturne, decodificarne il senso (usando sia Freud sia la mindfulness) e trarne utili dritte per risolvere dubbi e incertezze del nostro vivere quotidiano.

**Curarsi con i sogni**  
Clare Johnson  
(Vallardi, 14,90 €)



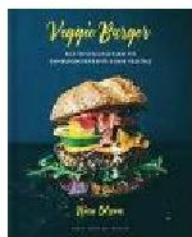
IL LIBRO DA LEGGERE INSIEME

## Piccoli promessi sposi

È uscito da poco un libro affascinante, da sfogliare con i figli. È la storia di due promessi sposi bambini: siamo a Genova nel 1382 e Federico e Bianchina, una manciata d'anni ciascuno, una volta cresciuti dovranno convolare a nozze per volere delle famiglie. Ma cosa passa nei loro piccoli cuori? Bianca Pitzorno narra con delicatezza e magia questa storia vera, scoperta per caso all'Archivio di Genova.

**La canzone di Federico e Bianchina**  
Bianca Pitzorno  
(Mondadori, 17 €)





**Veggie Burger**  
Nina Olsson  
(Guido Tommasi  
Editore, 25 €)

#### IL RICETTARIO

### Hamburger per tutti

Ecco come trasformare un panino con l'hamburger, che nella versione "classica" non è certo tra i pasti più salubri, in una preparazione veggie, perfetta per i vegetariani e comunque squisita per tutti palati. In questo ricettario trovi infatti tante varianti a base d'ingredienti che creano vivaci strati di sapori deliziosi, con alchimie di verdure, cereali e legumi ispirate dalle tradizioni culinarie di tutto il mondo.



**Ragioni e sentimenti**  
Ilaria Gaspari  
(Sonzogno,  
16 €)

#### IL SAGGIO

### Pronto soccorso per cuori infranti

Vivi un amore complicato? Smettila di struggerti e prendila con filosofia, magari aiutandoti con questo piccolo saggio che si propone come guida per cuori in allarme. Il pretesto è raccontare la vicenda di Mina, amante di un uomo già impegnato. A chiarirle le idee ci si mettono due amici: la profonda Filosofia e il petulante Self Help. Che con l'aiuto di pensatori e romanzieri (da Montaigne a Flaubert, da Freud a Simone Weil), aiuteranno lei (e noi) a sciogliere quegli inestricabili nodi che fanno dell'amore un'avviluppante matassa.



**La stanza della tessitrice**  
Cristina Caboni  
(Garzanti, 18,60 €)

#### IL ROMANZO

### Ago, filo & mistero

Che fine ha fatto Maribelle, una famosa stilista che all'epoca dell'ultima guerra era solita nascondere nei suoi capi (leggerai come) i desideri e le speranze delle donne che li avrebbero indossati? Prova a scoprirlo Camilla, usando come indizi stoffe, tessuti, bozzetti della creatrice di moda, che forse non è morta nell'incendio del suo atelier... Una storia fatta di misteri e segreti ben celati nella trama, in un intreccio tra passato e presente.