



La felicità e altre piccole cose

Bibliografia

Dicembre 2021

La Biblioteca cantonale di Bellinzona propone una serie di spunti, tratti dal proprio patrimonio librario, per favorire lo sviluppo personale, rafforzare l'autostima e per esercitare il pensiero positivo.



Sommario

| | |
|----------------------------------|---|
| Introduzione | 2 |
| Sviluppo della personalità | 3 |
| Autostima | 5 |
| Mindfulness | 6 |
| Felicità, ottimismo e positività | 8 |

Introduzione

La felicità e altre piccole cose di assoluta importanza, oltre ad essere il titolo di uno dei libri qui proposti, ben si presta a racchiudere le tematiche e lo spirito alla base della presente bibliografia.

Non è mai troppo tardi per imparare a vivere al meglio, ma si sa, la felicità è lontana dall'essere un concetto universale e può assumere significati diversi per ognuno di noi. Ecco allora una serie di spunti, tratti dal patrimonio librario della Biblioteca cantonale di Bellinzona, da cui attingere per favorire lo sviluppo personale, rafforzare l'autostima e per esercitare il pensiero positivo.

Si è deciso di proporre documenti pubblicati nell'ultimo decennio. Questi sono suddivisi in base al tema principale trattato nel documento e all'interno dei vari capitoli sono presentati in ordine alfabetico per autore.

Sviluppo della personalità

Attali, Jacques

Scegli la tua vita! / Jacques Attali ; trad. di Manuela Maddamma. - Milano : Ponte alla Grazie, 2015. - 155 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB mp 316.37 ATTA

Berckhan, Barbara

Piccolo manuale per persone vulnerabili : costruirsi una corazza personale e non perdere la serenità / Barbara Berckhan ; trad. di Cristina Malimpensa. - Milano : Feltrinelli, 2015. - 94 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB ic 159.958 BERC

Bourbeau, Lise

Le 5 ferite e come guarirle / Lise Bourbeau ; trad. di Daniela Muggia ; copertina di Amritagraphic. - Torino : Amrita, 2010. - 132 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 BOUR

Brinkmann, Svend

Contro il self help : come resistere alla mania di migliorarsi / Svend Brinkmann. - Milano : R. Cortina, 2018. - 175 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.94 BRIN

Cerulli, Marco

L'arte di vivere senza problemi : 80 tecniche (raccontate con un pizzico di ironia) per semplificare la vita (seriamente) / Marco Cerulli. - Milano : Franco Angeli, 2016. - 169 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 CERU

Kagan, Jerome

La trama della vita : come geni, cultura, tempo e destino determinano il nostro temperamento / Jerome Kagan ; trad. di Daria Restani. - Torino : Bollati Boringhieri, 2011. - 256 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Studio. Segnatura: BCB 159.923 KAGAN

Katie, Byron

Interroga i tuoi pensieri e cambia il mondo / citazioni di Byron Katie ; a cura di Stephen Mitchell. - Vicenza : Edizioni Il Punto d'Incontro, 2011. - 175 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.9 KATIE

Mancini, Roberto

Esperimenti con la libertà : coscienza di sé e trasformazione dell'esistenza / Roberto Mancini. - Milano : Franco Angeli, 2017. - 130 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Studio. Segnatura: BCB 159.923.2 MANC

Panigatti, Rossella

L'arte di lasciare andare : consigli energetici e pratici per camminare leggeri nella vita / Rossella Panigatti. - Milano : TEA, 2017. - 197 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 PANI

Pillay, Srinivasan S.**La calma in tasca : un metodo rivoluzionario per ritrovare la serenità e imparare a essere felici /**

Srinivasan S. Pillay. - Roma : Newton Compton, 2014. - 249 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.964 PILL

Small, Gary**La scienza della personalità : come cambiare quello che non ci piace di noi / Gary Small, Gigi Vorgan ;**

trad. e cura di Paolo Poli. - Milano : Feltrinelli, 2020. - 171 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.923.2 SMAL

Villegas, Manuel**Diventare una persona autonoma / Manuel Villegas ; ed. italiana a cura di Marco Castiglioni. - Milano :**

Raffaello Cortina, 2017. - XVI, 233 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Studio. Segnatura: BCB 159.923.2 VILLE

Wiseman, Richard**Cambio vita in 6 comode lezioni / Richard Wiseman ; trad. di Roberta Zuppet. - Milano : Ponte alle Grazie,**

2013. - 342 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.955 WISE

Autostima

Francescato, Donata

Amarsi da grandi : vivere con gioia anni preziosi / Donata Francescato. - Milano : Mondadori, 2010. - 280 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura: BZA 55138

Galiano, Enrico

L'arte di sbagliare alla grande / Enrico Galiano. - Milano : Garzanti, 2020. - 159 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA AD V /153

Giovannini, Lucia

Mi merito il meglio : [fai pace con te stesso e scegli di essere felice] / Lucia Giovannini. - Milano : Sperling & Kupfer, 2011. - 284 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 GIOV

Kishimi, Ichiro

Il coraggio di non piacere : libera te stesso, cambia la tua vita e raggiungi l'autentica felicità / Ichiro Kishimi e Fumitake Koga. - Milano : De Agostini, 2020. - 284 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 KISH

Longoni, Umberto

L'autostima si impara : esercizi per aumentare la fiducia in se stessi / Umberto Longoni. - Milano : F. Angeli, 2020. - 88 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 LONG

Marotta, Janetti

Mindfulness per l'autostima : [50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore] / Janetti Marotta. - Cornaredo : Red!, 2015. - 190 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 MARO

Miceli, Maria

L'autostima : [alta o bassa, stabile o fluttuante, autentica o illusoria] / Maria Miceli. - Bologna : il Mulino, 2016. - 125 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Studio. Segnatura: BCB 159.942 MICE

Neff, Kristin

La self-compassion : il potere dell'essere gentili con se stessi / Kristin Neff ; ed. italiana a cura di Gina Siddu Pilia. - Milano : F. Angeli, 2019. - 222 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 NEFF

Wardetzki, Bärbel

Pronto soccorso per insicuri cronici : superare le paure inutili, trovare il coraggio di agire / Bärbel Wardetzki ; trad. di Iolanda Bove. - Milano : Feltrinelli, 2016. - 110 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 WARD

Mindfulness

Collard, Patrizia

Piccoli momenti di mindfulness : 10 minuti al giorno per trovare la pace in mezzo allo stress / Patrizia Collard. - Milano : Mondadori, 2016. - 95 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 COLL

Coppolino, Giuseppe

A mente serena : pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) / Giuseppe Coppolino. - Milano : Ulrico Hoepli, 2017. - 179 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 COPP

Dalai Lama ; Kabat-Zinn, Jon ; Davidson, Richard J.

La meditazione come medicina : scienza, mindfulness e saggezza del cuore / Dalai Lama, Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson ; a cura di Zara Houshmand ; trad. di Genevienne e Tea Pecunia. - Milano : Mondadori, 2015. - 294 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB mp 133.2 DALAI

De Beni, Rossana ; Marigo, Cinzia ; Zavagnin, Michela

Consapevol-mente : mindfulness e autoregolazione / Rossana De Beni, Cinzia Marigo, Michela Zavagnin. In: Psicologia contemporanea, novembre-dicembre 2016, no 258, p. 20-25

Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino CDS. Segnatura: CDS Per 102 CDS

Hasson, Gill

Capire la mindfulness / Gill Hasson. - Milano : Vallardi, 2015. - 181 p. ; 20 cm

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 HASS

Langer, Ellen J.

Mindfulness : la mente consapevole / Ellen J. Langer ; con una nuova prefazione dell'autrice ; trad. di Libero Sosio. - Milano : Corbaccio, 2015. - XII, 221 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Studio. Segnatura: BCB 159.95 LANG

McKenzie, Stephen

Mindfulness al lavoro : piccolo manuale di sopravvivenza allo stress / Stephen McKenzie ; trad. di Gabriele Lo Iacono. - Trento : Erickson, 2018. - 222 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB lf 159.95 MCKE

Naumburg, Carla

Uno, due, tre... respira! : mindfulness in famiglia : meno crisi e più serenità / Carla Naumburg ; [trad. di Milvia Faccia]. - Vicenza : Il Punto d'Incontro, 2017. - 205 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XVIII /184

Penman, Danny

L'arte della mindfulness : come liberarsi dalle abitudini mentali e sviluppare talento e creatività / Danny Penman ; trad. di Alessandra Sora ; prefazione di Mark Williams. - Milano : Oscar Mondadori, 2016. - 181 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 PENM

Penman, Danny ; Burch, Vidyamala

Mindfulness per guarire : una guida pratica per alleviare il dolore, ridurre lo stress e restituire il benessere / Danny Penman e Vidyamala Burch ; trad. di Sergio Orrao. - Milano : Mondadori, 2019. - 256 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.95 PENM

Felicità, ottimismo e positività

Andolfi, Maurizio

Perché siamo infelici / Maurizio Andolfi ... [et al.] ; a cura di Paolo Crepet. - Torino : Einaudi, 2010. - 184 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura: BZA 50247

André, Christophe

Serenità : piccoli suggerimenti per raggiungere l'equilibrio interiore / Christophe André ; trad. di Lucia Corradini Caspani. - Milano : Corbaccio, 2013. - 134 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 ANDRÉ

Andreoli, Vittorino

La nuova disciplina del benessere : vivere il meglio possibile / Vittorino Andreoli. - Venezia : Marsilio, 2016. - 284 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.9 ANDR

Ben-Sahahr, Tal

La felicità in tasca : l'arte di vivere bene senza essere perfetti / Tal Ben-Sahahr. - Roma : Newton Compton, 2011. - 213 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 BENS

Boniwell, Ilona

La scienza della felicità : introduzione alla psicologia positiva / Ilona Boniwell. - Bologna : Il Mulino, 2015. - 196 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 BONI

Crepet, Paolo

Impara a essere felice / Paolo Crepet. - Torino : Einaudi, 2013. - 146 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 CREP

Dyer, Wayne W.

Dieci segreti per il successo e l'armonia : [una piccola guida, semplice e sincera, per imparare a vivere felici] / Wayne W. Dyer ; trad. di Maria Barbara Piccioli. - Milano : TEA, 2012. - 118 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.964 DYER

Fiori, Fulvio

Le parole che fanno bene : scrittura positiva contro i pensieri negativi / Fulvio Fiori ; prefazione di Raniero Bastianelli. - Milano : TEA, 2017. - 284 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.964 FIORI

Grout, Pam

Cavalca l'energia : [liberarsi dagli schemi, aprire la mente e scoprire il mondo delle infinite possibilità] / Pam Grout ; trad. di Claudio Carcano. - Milano : TEA, 2017. - 286 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB mp 133.2 GROUT

Harris, Russ

La trappola della felicità : come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere / Russ Harris ; ed. italiana a cura di Giovambattista Presti. - Trento : Erikson, 2010. - 271 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 HARR

Legrenzi, Paolo

Felicità : quali trappole mentali ci impediscono di essere felici? / Paolo Legrenzi. - Bologna : Il Mulino, 2020. - 148 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 LEGR

Russell, Helen

Atlante della felicità / Helen Russell ; trad. di Valeria Raimondi. - Milano : Sperling & Kupfer, 2018. - 261 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 RUSS

Seligman, Martin E. P.

Imparare l'ottimismo : come cambiare la vita cambiando il pensiero / Martin E. P. Seligman ; pres. di Gian Vittorio Caprara. - Firenze ; Milano : Giunti, 2015. - 374 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.955 SELI

Shapira, Haim

La felicità e altre piccole cose di assoluta importanza / Haim Shapira ; trad. di Teresa Franzosi. - Milano : Sperling & Kupfer, 2014. - VIII, 196 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 SHAP

Sharot, Tali

Ottimisti di natura : perché vediamo il bicchiere mezzo pieno / Tali Sharot. - Milano : Urra, 2012. - 218 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 SHAR

Soderberg, Marie Tourell

Il metodo danese per vivere felici : hygge / Marie Tourell Soderberg ; in collaborazione con: Kathrine Hojte Lynggaard. - Roma : Newton Compton, 2016. - 234 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.942 SODE

Vitale, Joe

Istruzioni mancanti sulla vita : il manuale che avrebbero dovuto darti quando sei nato / Joe Vitale ; pref. di Gay Hendricks. - Vicenza : Il punto d'incontro, 2012. - 215 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB sa 159.964 VITA