



---

## 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