



home

cerca

numeri utili

posta

cartoline

souvenir/shop

webcam/video

info



\_VICENZA news magazine

" LIBRI IN PRIMO PIANO "  
a cura di *Alessandro Scandale*

Ogni settimana Vicenza.com ti propone alcune segnalazioni bibliografiche per aiutarti nella scelta di un buon libro da leggere o da regalare. Narrativa e saggistica, italiana e straniera per cultura o semplice svago.

## ALTRI LIBRI PRESENTATI

Meravigliarsi per crescere

Alimentazione ed emozioni

Luna di miele

Il meglio di un uomo

Le angeliche

Alchimia emotiva

Il ladro di stelle

Confessioni di un eretico high tech

Cattive acque

Magie delle Ande

Donne e Uomini

Il pensiero Dominante

Il Milionario

L'ingranaggio siamo noi

Esco a fare due passi

Mille Mondi

Manuale dell'imperfetto viaggiatore

Credere e amare

Il Diavolo e la Signorina Prym

Fragile come un Maschio

Coincidenze

Essere Uomini

Goblet of fire

Impariamo a nutrire la mente, con pensieri e cibi "giusti".

Due nuovi libri ci guidano in un percorso sano di "meraviglie" e di giusta alimentazione per le nostre emozioni e i nostri stati d'animo. .

Un viaggio affascinante e denso di prospettive all'interno delle immense potenzialità, non sempre sfruttate, della nostra mente. E' quello che ci propone Carlo Spillare, vicentino, nel suo **"Meravigliarsi per crescere"**, cronistoria autobiografica della sua personale esperienza con le tecniche di sviluppo personale proposte dall'Accademia Europea CRS IDEA che, da circa 25 anni organizza in Italia corsi e seminari che facilitano la conoscenza e la consapevolezza delle innate capacità mentali di cui ognuno è in possesso. Come tutte le esperienze di vita vissuta, anche questa di Spillare ha il sapore del vero, e lo si sente in molti passaggi del suo libro, quando l'autore racconta di come l'incontro con queste tecniche abbia rivoluzionato, in meglio, la sua vita di atleta, professionista, marito e padre. Ecco come Spillare, divenuto oggi istruttore di queste stesse tecniche, commenta il suo primo approccio: "Il viaggio all'interno della mia mente compiuto in quei quattro giorni mi aveva dato, tra le altre cose, la consapevolezza che nella loro essenza gli esseri umani sono tutti eguali.



Le distinzioni, il sentirsi inferiori o superiori agli altri, le simpatie, le antipatie, il senso di importanza, esistono solo a livello razionale e di ego; sono solo corazze che ci costruiamo per sentirci rassicurati di fronte al mistero dell'infinito nel quale siamo immersi e alla paura dell'ignoto che ci assale appena cominciamo a pensarci". Lungi dall'essere uno di quei manuali pieni di regole e buoni consigli, il libro dell'autore vicentino è piuttosto il resoconto di un viaggio, di un percorso tanto attraente quanto grande è il bisogno di conoscere e di conoscersi, per poter navigare meglio nel mare della vita."Ogni tanto mi chiedo perchè sia così difficile vivere veramente liberi, dal momento che la libertà è sempre disponibile, in ogni momento, a lasciarsi prendere per mano. Probabilmente, è difficile vivere liberi perchè l'uomo ha paura dell'ignoto.....perchè la vita è un mistero, e il mistero fa paura a chi vorrebbe avere sempre una spiegazione logica e rassicurante per ogni cosa....." E aggiunge ancora: "Nelle mie esperienze, ho scoperto che quando non capisco una cosa, posso anche accettare il fatto di non capire senza sentirmi offeso o sminuito, e senza così rifiutare in blocco ciò che non capisco; se non capisco oggi, capirò in un altro momento, a meno che non ritenga di dovere essere sempre perfetto e all'altezza".

E dopo aver nutrito la mente con pensieri positivi, perchè non fare altrettanto con le giuste scelte alimentari? Ad esempio seguendo i consigli di Gudrun Dalla Via, esperta nutrizionista, giornalista e autrice di numerosi testi sull'argomento, in **"Alimentazione ed emozioni"**-come il cibo influenza i nostri stati d'animo. Quali cibi danno la carica e il buon umore? Quali invece hanno effetto rilassante? Questo libro chiarisce in che modo l'alimentazione può influire, sia dal punto di vista biochimico che psicologico, sull'umore. Ci sono infatti cibi che ci predispongono al rilassamento e alla tranquillità, altri che ci danno una spinta, altri ancora che avviano un naturale equilibrio ormonale. Con l'ausilio di ricette, menu e tabelle (molto rapide e di facile consultazione) l'autrice, una vera autorità in materia, come testimoniano i corsi da lei tenuti a medici e dietisti, le sue innumerevoli pubblicazioni, partecipazioni a trasmissioni radio e tv, traccia un percorso attraverso le principali necessità della vita di oggi. Ad esempio come alimentarsi correttamente in caso di depressione o di ansia, di agitazione e aggressività, di stanchezza, svolgiatezza o apatia. E' interessante questo approccio alla gestione delle emozioni vista nell'ottica della giusta alimentazione, in ausilio ad eventuali terapie farmacologiche o psicoterapeutiche.

