

## **Crescere I Nostri Figli, Crescere Noi Stessi Eliminare Conflitti E Litigi Con I Nostri Bambini Grazie All'amore Incondizionato**

L'autore utilizza i concetti più stimolanti della filosofia per affrontare gli impegni genitoriali di ogni giorno, leggere le relazioni, favorire l'autonomia e la serenità dei nostri figli e esplorare con loro un'appassionante varietà di pensieri, emozioni ed esperienze. "Genitori con filosofia" propone un percorso scandito in cinquanta domande per toccare molte delle sfide che le madri e i padri dovranno inevitabilmente affrontare, 50 argomenti introdotti da altrettante tavole illustrate e inquadrati con l'aiuto dei classici della filosofia. Un libro originale, dedicato ai genitori che desiderano trovare un punto di partenza per dialogare con i figli in modo costruttivo. Affrontare i conflitti con filosofia. Gli argomenti trattati riguardano i problemi, i conflitti e i temi che più spesso si affrontano in famiglia, ad esempio: È più difficile crescere o aiutare a crescere? Come nasce la consapevolezza di sé? Giocare è una cosa seria? A cosa servono le favole? Imitando si impara? Cosa succede quando si entra a far parte di un gruppo? Come parlare delle emozioni? Perché ai bambini (e non solo a loro) piace fare finta? È possibile ascoltare con gli occhi?

Il paradiso a Parigi: Katrin è una femme fatale; affascinante e disinibita, è la regina delle passerelle parigine, una top model all'apice del successo, sogno proibito di uomini e donne che guardano con una bramosia quasi maniacale. Non le perdonano un vizio che si porta addosso da quando, ragazzina, ha subito le molestie del compagno della madre; Katrin, da allora, non indossa l'intimità e questo la rende magneticamente attraente. L'incontro con Leonard però è destinato a travolgere la sua vita e a costringerla a fare i conti con il passato che la tormenta; tra i due l'intesa è immensa, mentale e fisica, una passione incontenibile che si scatena al primo sguardo, alimentandosi giorno dopo giorno, instancabilmente. Con lui e Dafne, sua amica di sempre, Katrin instaura una relazione bollente, che incendia i loro corpi e le loro anime con la forza dei sensi e dei sentimenti; Parigi diventa il loro Paradiso segreto, un Eden inviolabile nel quale assecondare ogni loro più recondito desiderio. Il passato però non perdona e la sua ombra si allunga, oscurando il presente...

Il libro tocca lo scottante tema della valutazione e quanto la mala comprensione di essa influisca sulla crescita dello studente, non solo a scuola, ma durante tutta la vita. Partendo da esperienze personali il testo percorre l'analisi dei sistemi e criteri di giudizio scolastici, il rapporto tra famiglie e insegnanti e il bisogno di una scuola che ponga l'alunno e le sue esigenze d'apprendimento e sviluppo personale al primo posto. Un libro rivolto agli adulti – genitori o insegnanti che siano – per avvicinarsi al mondo degli studenti da un altro punto di vista.

Bésame mucho. Come crescere i vostri figli con amore

Come recuperare una capacità perduta per crescere figli più felici e godersi pienamente il viaggio. Autobiografia

Genitori con filosofia

L'influenza del giudizio sulla motivazione dei nostri figli

Cyberbullismo

I sleep through the night

***Il lungo percorso di crescita di ogni persona resta uno dei più incantevoli e sorprendenti misteri della nostra esistenza. Un'evoluzione continua che ci fa scoprire, passo dopo passo, la meraviglia del mondo intorno a noi ed ancor di più dentro di noi. Come il copione di un film, ogni età ci fa vivere esperienze sempre nuove e diverse, che ci conducono per mano attraverso una crescita interiore e spirituale che sembra non avere mai fine. Sei capitoli per ripercorrere e rivedere il nostro splendido Cammino percorso sin qui... Dall'infanzia all'adolescenza, dall'entrata nel mondo adulto alla costruzione, fino all'esperienza genitoriale. E sei capitoli per immaginarsi come ci piacerebbe sia il nostro futuro... Cosa***

**abbiamo capito, cosa dobbiamo ancora migliorare, le relazioni con gli altri, il rapporto con i cambiamenti, quali obiettivi per il futuro. Serene ma importanti riflessioni accompagnate da quindici poesie.**

**Finalmente anche nel nostro paese un libro rivolto ai genitori su come trasmettere l'amore per la lettura. Perché tutti i genitori possono insegnare ad amare i libri. L'autrice illustra 5 semplici azioni da mettere in atto per trasformare i propri figli in lettori voraci. Azioni che lei stessa, lettrice appassionata e insegnante di lingua, ha sperimentato con successo con figli e allievi. Parlare ai propri figli fin da piccolissimi, giocare con le parole e il linguaggio, leggere loro tanti libri, ascoltarli e incoraggiarli quando iniziano il percorso di apprendimento della lettura sono solo alcune delle strategie spiegate nel manuale. Leggere è un piacere che può essere appreso e insegnato, soprattutto durante la prima fase, quando la fatica di riconoscere le parole è maggiore del divertimento.**

**Qual è la cosa che rende davvero una persona di successo? Che tipo di abilità o conoscenze hanno le persone di successo? La verità è che il successo è fatto di tante piccole e semplici cose che possono creare grandi risultati se usate insieme. Per esempio: Quando si tratta di fare i genitori, è un fatto noto che tendiamo a crescere i nostri figli nello stesso modo in cui i nostri genitori hanno cresciuto noi. Ora, noi non vogliamo fare questo, vogliamo solo prendere il meglio degli sforzi dei nostri genitori e lasciare tutto il resto. I nostri figli potranno crescere in modo completamente diverso solo grazie a questa piccola differenza. Per esaminare come potete crescere i vostri figli affinché siano non solo di successo, ma anche gentili e indipendenti, avete bisogno di una guida come: Ecco una piccola anteprima di ciò che troverete all'interno del libro: la storia di Esther Wojcicki far scoprire ai vostri figli le loro passioni costruire relazioni solide come la roccia l'importanza della disciplina quanto sia importante la collaborazione per avere successo ...e molto, molto di più!**

**I no che aiutano a crescere**

**Crescere i nostri figli, crescere noi stessi**

**The Child's Brain Explained to Parents**

**Il cervello degli adolescenti. Tutto quello che è necessario sapere per aiutare a crescere i nostri figli**

**Come crescere con i nostri figli**

**Relazione e cura**

**L'Educazione emozionale**

«Non c'è nessun genitore che lavora per danneggiare intenzionalmente la vita di un figlio. Lo devo ancora trovare. Tutti vogliono il bene e la felicità ma non sempre hanno un chiaro progetto per raggiungerla...» (Manuela Rosci) L'arrivo di un figlio è un momento indimenticabile, insostituibile e unico nella vita di ogni mamma e di ogni papà. Ma anche l'inizio di un'avventura che richiede grande impegno, attenzione e capacità di mettersi in gioco. Perché genitori si diventa a poco a poco, crescendo assieme ai propri figli. Imparare a comprendere come funziona una famiglia e quali sono i ruoli, insegnare il rispetto, gestire i conflitti e capire che tipo di genitori siamo sono solo alcune delle importanti tematiche trattate in questo libro. Attraverso il racconto di esperienze vissute personalmente e dai pazienti, la psicoterapeuta Manuela Rosci conduce i lettori in un interessante viaggio alla scoperta del significato più profondo di essere genitore, con grande umanità e comprensione, senza voler fornire formule o ricette precostituite.

Il mondo dei nostri figli è dominato dalla tecnologia: tablet, smartphone e computer costituiscono ormai parte integrante della loro vita; compito di noi genitori è quello di "prepararli al futuro" e educarli all'uso delle nuove tecnologie. Ma come? Mario Valle, esperto di supercomputer, nel libro Le tecnologie digitali in famiglia si rifà al pensiero di Maria Montessori (grande ammiratrice

delle tecnologie del suo tempo e profonda conoscitrice della mente del bambino) per provare a delineare questo futuro: come risponde il cervello di un bambino alle sollecitazioni di un mondo tecnologico e che cosa possiamo fare per consentire un uso appropriato di questi dispositivi? Non si tratta, quindi, di demonizzare o idolatrare la tecnologia, ma di analizzare il presente per prepararsi al futuro. A questo punto si impone una riflessione: la civiltà ha dato all'uomo, per mezzo delle macchine, un potere molto superiore a quello che gli era proprio ma, perché l'opera della civiltà si sviluppi, bisogna anche che l'uomo si sviluppi. Il male che affligge la nostra epoca viene dallo squilibrio originato dalla differenza di ritmo secondo il quale si sono evoluti l'uomo e la macchina: la macchina è andata avanti con grande velocità mentre l'uomo è rimasto indietro. Così l'uomo vive sotto la dipendenza della macchina, mentre dovrebbe essere lui a dominarla. Maria Montessori, Dall'infanzia all'adolescenza

12 Aprile 1981: davanti allo schermo del televisore, in un appartamento nella periferia di una tranquilla città della provincia italiana, un gruppo di ventenni si ritrova per seguire in diretta il primo lancio dello Space Shuttle, destinato ad aprire una nuova era nell'esplorazione spaziale. I giovani universitari condividono estrazione sociale, ambizioni e senso del futuro e sono legati da una straordinaria amicizia che, partita dai campi giochi dell'infanzia e dai banchi delle scuole elementari, li legherà per decenni. Attraverso lo sguardo di uno dei fondatori del gruppo, come in un meccanismo stroboscopico, i quattro principali capitoli della parabola dello Shuttle vengono ad illuminare altrettanti momenti della maturazione e della vita di quei ragazzi, che devono confrontarsi con le delusioni, le sorprese, i successi e i fallimenti che ne definiranno il percorso individuale e collettivo nel corso del trentennio successivo. La fine dell'avventura dello Shuttle li coglierà cinquantenni, sospesi fra delusione e sollievo, dolorosamente consapevoli che anche le private Virtù possono poco di fronte ai dilaganti pubblici Misfatti. Ma quando l'amarezza sembrerebbe incrinare e dissolvere fiducia e speranze, sarà la drammatica esperienza di uno di loro ad indicare la strada e a far intravedere la possibilità di un senso e di un futuro possibile. Anzi di un futuro necessario e doveroso.

Crescere in un tempo di crisi. Come aiutare i nostri figli a credere nel futuro

Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini

Educare con leggerezza

Errori da non ripetere

Genitori si diventa

Bambini autonomi, adolescenti sicuri. Crescere i nostri figli nel benessere mentale

Le nuove sfide dell'educazione in 10 comandamenti. Per aiutare i nostri figli a crescere

**Crescere i nostri figli, crescere noi stessi prende le mosse da una premessa radicale: né il bambino né il genitore devono dominare. La Aldort offre suggerimenti specifici per rinunciare al controllo in favore dell'autenticità. Tanto aiuto e consigli per tutti coloro che desiderano smetterla con i rimproveri, le minacce e le punizioni. Solo la formula S.A.L.V.E. vale tutto il libro. Peggy O' Mara (Editore e Direttore della rivista "Mothering") Naomi Aldort ci ricorda che dobbiamo sul serio aver fiducia nei nostri figli nel nostro istinto ad amarli senza condizioni. Ma non solo, ci fa vedere come si fa, con chiarezza e determinazione. La sua formula S.A.L.V.E. è un vero balsamo per l'anima nei momenti difficili. John Breeding, Ph.D. (Psichiatra e autore di The Wildest Colts Make the best Horses)**

**Oggi stiamo vivendo la grande crisi della famiglia a causa della quale è difficile comprenderne il ruolo e la formazione: la famiglia costituita esclusivamente dai coniugi ha mostrato difatti innumerevoli limiti. Anche la figura del figlio all'interno del nucleo familiare ha mutato spesso la propria posizione: da forza-lavoro è divenuto nei secoli l'oggetto degli affetti e dell'attenzione educativa dei propri genitori. Secondo l'Autore anche tale posizione è riduttiva: il figlio è il vero nuovo tesoro capace di portare a**

**compimento la "missione" della famiglia.**

**Un neonato strilla, un bambino vampirizza la madre, un adolescente sta fuori casa fino a notte fonda: le situazioni in cui noi, padri e madri, siamo più frastornati sono probabilmente quelle in cui sentiamo di dover dire di no e insieme temiamo di farlo, convinti che un diniego malposto possa avere conseguenze drammatiche sulla serenità dei nostri figli. Eppure le piccole frustrazioni motivate fanno parte della vita, aiutano a riconoscere i confini tra l'io e il mondo, permettono di imparare a controllare gli impulsi, a dominare l'ansia che nasce dall'attesa, a sopportare le avversità. Ci" che questo libro si propone è fornire le indicazioni utili a decifrare come, quando e perché è importante dire di no. Per ogni età esistono infatti degli snodi particolarmente importanti, il cui superamento avvia un cambiamento positivo nello sviluppo della personalità, il cui mancato riconoscimento pu" al contrario innescare dinamiche onnipotenti e autocentrate. Un no detto al momento giusto pu" quindi essere il punto di partenza per una crescita equilibrata e felice. "... mi sembra davvero uno dei più bei libri che io abbia letto sull argomento." (Giovanni Bollea)**

**la comolicata vita sociale dei nostri figli iperconnessi**

**Le emozioni che fanno crescere. Come rendere autonomi e sicuri i nostri figli**

**Cammino Percorso di Crescita**

**Eliminare conflitti e litigi con i nostri bambini grazie all'amore incondizionato**

**Come far amare i libri ai nostri figli (e contrastare la video-dipendenza)**

**Transforming Parent-Child Relationships from Reaction and Struggle to Freedom, Power and joy**

**L'arte della calma interiore**

Nuova edizione In questa edizione aggiornata del classico Errori da non ripetere, Daniel Siegel, psichiatra infantile di fama internazionale, e Mary Hartzell, educatrice e psicologa, evidenziano quanto le esperienze infantili influenzino il modo di essere genitori. Si tratta, per i genitori, di non ripetere modelli di interazione inadeguati, non compatibili con le relazioni di cura e amore immaginate per i propri figli. Basandosi sugli studi più recenti nel campo della neurobiologia interpersonale, gli autori mostrano come le prime interazioni del bambino con le figure di riferimento abbiano un impatto diretto sulla struttura e sul funzionamento del cervello. Un attaccamento sicuro nei confronti di un adulto in grado di rispondere alle richieste primarie del bambino è di fondamentale importanza per il suo sviluppo cognitivo ed emotivo. Unendo la competenza di Daniel Siegel come studioso della mente e l'esperienza di Mary Hartzell come educatrice, questo libro aiuta a costruire con i propri figli relazioni fondate su sicurezza e amore. "Perché abbiamo con i nostri figli gli stessi comportamenti che da bambini ci hanno fatto soffrire?" "Come liberarci dai vincoli del passato che continuano a condizionarci nel presente?"

Quest' opera è la guida sapiente per avere una famiglia felice. Il libro contiene un vasto repertorio di sapienti consigli per avere i migliori risultati nell'allevare i propri figli, di tutte le età, verso il loro futuro. Nel rispondere alle necessità dei giovani e comprendendo i loro pensieri e sentimenti, gli argomenti trattati in questo libro forniranno ai genitori gli strumenti necessari affinché i propri figli possano diventare adulti felici e responsabili. E' di fondamentale importanza che i genitori siano sempre aperti e disponibili all'attenzione richiesta dai loro figli, e che in tutta calma e tranquillità impartiscano loro la giusta e buona direttiva. Non è la scuola e neppure qualche associazione religiosa o sociale che deve educare i nostri figli; questo compito spetta obbligatoriamente solo ai genitori. Quanto è assai essenziale che i genitori diano un buon esempio ai loro figli e inculchino loro i sani principi, dando loro sempre, di prima persona e in ogni circostanza, più di un ampio aiuto e soluzione, insieme ad una salubre e

## Download Free Crescere I Nostri Figli, Crescere Noi Stessi Eliminare Conflitti E Litigi Con I Nostri Bambini Grazie All'amore Incondizionato

amorevole formazione intellettuale, comportamentale e morale fin dalla tenera età! Mettendo in pratica i preziosi consigli qui esposti, genitori e figli ne otterranno ricche ricompense e immancabilmente gioiranno per tutta la loro vita.

Nessun metodo infallibile da seguire alla lettera, nessuna strategia. Questo libro è un invito ad alzare lo sguardo dalle incombenze quotidiane, dalle tabelle di marcia sfiancanti, dalle ansie che a lungo andare finiscono per rubare spazio alla gioia di crescere un figlio. Perché poi è questo, in definitiva, il grande rischio: trasformare la felicità di essere genitori in un esercizio retroattivo, che ci porta a renderci conto della bellezza di questo viaggio straordinario quando ormai è giunto al termine. La chiave per riuscirci, suggerisce l'autore, è quella di riappropriarsi di un potere perduto, la leggerezza del vivere, per portarlo nelle nostre giornate di adulti e di genitori. Una leggerezza che non ha nulla a che spartire con la superficialità e che ci porta dritti al cuore delle cose, stempera tensioni e capricci, trasforma i conflitti in occasioni di confronto, ci libera del peso della paura di sbagliare. E, soprattutto, ci aiuta a crescere i nostri figli in un clima disteso e gioioso, in cui sentiranno con più forza il nostro amore. Il muscolo della leggerezza va allenato, ma i suoi effetti si moltiplicheranno rapidamente in un circolo virtuoso di benessere e armonia in grado di rivoluzionare la vita familiare.

Riflessioni spirituali

Raising Our Children, Raising Ourselves

La guida definitiva per costruire una mente di successo

Un libro sul risveglio e l'illuminazione

50 sfide illustrate per crescere (con) i nostri figli

7 easy steps to sleep for children and parents

Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori

**Uno dei dati scientifici che consentono di prevedere con più affidabilità l'esito positivo dello sviluppo del bambino è il fatto che ci sia stata nella sua vita almeno una persona capace di essere presente con regolarità per lui. In un'epoca di distrazioni digitali e impegni pressanti, esserci per un figlio potrebbe sembrare un compito davvero arduo. Ma, rassicurano Daniel Siegel e Tina Payne Bryson, essere presenti non richiede necessariamente grandi quantità di tempo e di energia. Esserci significa offrire al bambino una presenza di qualità, semplice da assicurare se si tiene conto di quel che serve per un sano sviluppo infantile: protezione, comprensione, conforto e sicurezza, il "poker dell'attaccamento". Basato sulle ultime scoperte delle neuroscienze, questo volume contiene racconti, "piani d'azione", semplici strategie e suggerimenti per fornire al bambino il "poker dell'attaccamento" in ogni situazione: quando incontra difficoltà o, invece, riesce brillantemente in un compito e anche quando ci scusiamo per le volte in cui non ci siamo stati per lui. Una guida preziosa per coltivare nel bambino un sano paesaggio emotivo.**

**During the first six years of life the child's brain has a potential that will never have again. This does not mean that we should try to turn children into little geniuses, because besides being impossible, a brain developed under pressure is likely to miss a great part of its essence. This book is a practical manual that summarizes the knowledge that neuroscience**

provides to parents and educators, so that they can help children to achieve full intellectual and emotional development. [This title] operates on the radical premise that neither child nor parent must dominate. -- Review.

Sotto Cento Chili di Cielo

Alla scoperta del figlio

Lungo cammino verso la libertà

Crescere lettori appassionati

Il cervello del bambino spiegato ai genitori. Per far crescere i nostri figli nel modo migliore

**Crescere i nostri figli, crescere noi stessi. Eliminare conflitti e litigi con i nostri bambini grazie all'amore incondizionato**

*Col mutare della società occorre ridefinire i rapporti anche all'interno della famiglia: è quanto Ammaniti ci propone esortandoci ad aprire gli occhi sulla realtà di oggi e il cuore al bisogno di amore dei nostri figli.*

*Questo libro studia le questioni etiche che insorgono nel trattamento di esseri umani malati, nell'immediata "vicinanza" alla nascita, cioè nella fase prenatale e immediatamente postnatale. Il titolo potrebbe dare l'impressione che tutta l'attenzione si concentri su ciò che è eticamente corretto fare con il neonato al quale rimangono poche ore di vita. Questa, però, è solo la parte più appariscente del problema che, in realtà, riguarda anche la tendenza, abbastanza comune, a disfarsi del feto portatore di malattie o disfunzioni, vere o supposte tali. Altri temi cruciali del dibattito bioetico vengono analizzati in relazione a questo problema e conducono a condividere il giudizio espresso nella Presentazione: «La Bioetica, che orienta al rispetto della vita, è garanzia per la scienza nella misura in cui è garanzia per il rispetto della piena dignità dell'essere umano e del rispetto del primo dei suoi diritti, il diritto alla vita. Dobbiamo essere grati a chi conforta con la ricerca presente anche la retta formazione della coscienza dei professionisti della medicina e dei familiari coinvolti» (Cardinale Elio Sgreccia).*

*Riflessioni Spirituali: Un Libro Sul Risveglio e l'Illuminazione" è un libro di poesia, composto da 200 poesie Spirituali in versi liberi. Queste poesie comprendono le riflessioni viste nei quattro romanzi spirituali della "Tetralogia del Risveglio", oltre a molte altre non ancora pubblicate. Il tema sottostante a queste poesie è la Spiritualità, e ognuna di esse illustra aspetti diversi del "Risveglio" e dell'"Illuminazione". Translator: Alberto Favaro PUBLISHER: TEKTIME*

*Strategie e strumenti operativi per promuovere lo sviluppo delle competenze emotive a scuola e in famiglia*

*Il Paradiso a Parigi*

*La salute dei nostri figli*

*La valutazione scolastica*

*atti del convegno, 4 maggio 2007, Perugia*

*Nemiche o alleate? Un approccio Montessori*

*Anoressia e bulimia. Come capire ed aiutare il proprio figlio adolescente*

**Essere un genitore consapevole è la chiave per vivere relazioni autentiche e appaganti con i propri figli. In questo libro, l'autrice vuole fornire un aiuto concreto a tutti i genitori che desiderano rafforzare questa consapevolezza, senza dedicare necessariamente tanto tempo alla meditazione: ogni occasione, infatti, è buona per**

praticare la mindfulness e sviluppare quell'atteggiamento che ci fa vivere il quotidiano con serenità, lucidità ed equilibrio. Uno strumento utile per affrontare tutte quelle situazioni che sembrano sfuggire al nostro controllo, come i capricci dei bambini piccoli, gli attriti con i figli più grandi, le difficili relazioni in famiglia, e ritrovare la pace e quello stato di grazia nel quale sentiamo di non avere bisogno di un motivo per essere felici. Un libro scorrevole e di facile lettura, che suggerisce esercizi da fare da soli o con i bambini, per godere appieno degli innumerevoli benefici che questa pratica riesce a dare. Sleeping through the night is possible. Mums and dads: well done! You're demonstrating your willingness for things to change, just by showing interest for this book and, let me tell you, this is a very good first step. You will only need 7 more steps, the ReSleeping® method ones, to help your baby naturally sleep through the night. This is a method that I have come up with after years of experience as a sleeping consultant for children and nursery educator, specific to help all the mums and dads whose children have problems sleeping and wake up throughout the night. Do you worry about leaving your crying baby alone in their room? It won't be like this. The ReSleeping® method is based on cuddles and the emotional tuning you have with your baby, as well as communication. You will never have to leave them to cry, but you will need to understand their real needs and satisfy them by finding out their natura falling asleep path. You will only be able to help your baby relax and to have a satisfactory sleep once you have understood their own personal habits. as soon as you have learned to understand them and to communicate with them in their own language, everything will change, and they will start naturally sleeping. The ReSleeping® method is a path that all the family should take together with their baby; finding a good balance during the night will draw you closer and will make you happier. It will also give you back that harmony that sometimes the lack of sleep takes away from you, and it will help the baby grow well and become a strong and healthy adult.

Crescere i nostri figli, crescere noi stessi. Eliminare conflitti e litigi con i nostri bambini grazie all'amore incondizionato Il cervello del bambino spiegato ai genitori. Per far crescere i nostri figli nel modo migliore Crescere i

**nostri figli, crescere noi stessi Eliminare conflitti e  
litigi con i nostri bambini grazie all'amore  
incondizionato Il Leone Verde**

**Come Crescere Persone Di Successo**

**Crescere con i figli**

**Mindfulness per genitori**

**I bambini devono fare i bambini. 25 consigli per aiutare i  
nostri figli a crescere. E crescere insieme a loro**

**Il trattamento del neonato terminale dal punto di vista  
bioetico**

**come crescere insieme ai nostri figli**

**Le tecnologie digitali in famiglia**

435.37

*Ci sono momenti nei quali l'esistenza somiglia a una corsa incessante, fra impegni, scadenze e obblighi. Si vorrebbe scappare, trovare un posto dove l'ansia non riesca a entrare e ci sia la calma. Ma la vera fonte della tranquillità è soltanto in noi; possiamo raggiungerla se coltiviamo la lentezza, l'assenza di pensieri e il silenzio. Il cervello, per natura, ha bisogno di vuoto, di uno stato mentale in cui non accade nulla, per potersi riequilibrare e rigenerare. In questo libro troverai i consigli e gli esercizi per vincere la tensione, la fretta, l'impazienza e raggiungere così una tranquillità profonda. In più ti indichiamo le tecniche corporee e i rimedi che servono a rasserenare l'animo.*

*Nella complessa vita sociale dei giovani iperconnessi il fenomeno del cyberbullismo è in forte crescita; con la complicità degli adulti che, illudendosi di avere dei figli nativi digitali perfettamente equipaggiati per affrontare il mondo del web senza correre rischi, non si sono preoccupati di fornire loro un'adeguata educazione ai media, capace di sviluppare il senso critico e la cultura del rispetto, indispensabili anche per vivere online. Il mondo virtuale rispecchia, talvolta amplificandola, la deriva del mondo reale e obbliga genitori ed educatori a riflettere sulle proprie responsabilità, senza poter ravvisare nel demone digitale un comodo capro espiatorio, utile per alleggerire le coscienze assopite sotto la confortevole coperta del mito del digital kid.*

*Suggerimenti ed esercizi per praticare la consapevolezza in famiglia  
Genitori. La guida*

*come farli crescere sani e felici*

*Esserci*

*Manuale per diventare genitori e figli felici*