

2052



AUTORE
Jørgen Randers
EDITORE
Ambiente edizioni
PAGINE 572
PREZZO DI COPERTINA
25€

Scenari globali per i prossimi anni

Nel 1972, il rapporto "I Limiti dello Sviluppo" del MIT utilizzò per primo delle simulazioni informatiche per prevedere le conseguenze della crescita demografica e dei consumi su un pianeta con risorse finite. Dopo anni di aspre critiche, la validità di quello studio è oggi ampiamente riconosciuta. Quarant'anni dopo, nel 2012, uno dei suoi coautori, Jørgen Randers, ha aggiornato l'analisi con il libro "2052". Basandosi su dati più recenti, elaborati da supercomputer, e sul contributo di vari esperti, ha delineato le traiettorie globali per i decenni successivi. **A oltre dieci anni dalla sua uscita, il libro si rivela una previsione sorprendentemente accurata degli eventi accaduti e di quelli che potrebbero verificarsi, dall'economia al clima, dalla tecnologia alla geopolitica.** Il quadro tracciato da Randers è lucido e coerente: ci attende un mondo sempre più urbano e connesso, ma anche segnato da forti disuguaglianze. La crescita della popolazione potrebbe rallentare, ma le energie rinnovabili difficilmente sostituiranno i combustibili fossili in tempo per evitare un riscaldamento climatico catastrofico. Si tratta di un'analisi trasversale e fondamentale, utile per prepararci alle turbolenze che influenzeranno le nostre vite e quelle delle future generazioni.

È ora di dire addio



AUTORE
Michele Mezzanotte
EDITORE
Sperling&Kupfer
PAGINE 224
PREZZO DI COPERTINA
14€

Lascia andare ciò che ti fa male e ritrova la felicità

Tutti noi abbiamo dovuto abbandonare situazioni, persone e attività in qualche momento della nostra vita.

C'è chi lo fa in modo netto, chi si trascina a lungo nei ricordi. Eppure tutto passa e a tutto dobbiamo saper rinunciare.

Il bravo autore di questo saggio, autore dei successi **"Il vero amore (non) è un mito"** e **"La felicità (non) è un mito"**, Michele Mezzanotte, affronta qui **il tema delle separazioni, delle perdite e dei cambiamenti.** Individua, in modo chiaro ed efficace, strategie, esercizi trasformativi e consigli concreti per ritrovare equilibrio e felicità.

È possibile per esempio separarsi da partner e relazioni ormai tossiche, abbandonare un passato ingombrante e dire serenamente addio a persone e luoghi già persi da tempo, a cambiare un lavoro che non ci fa più sentire realizzati. Ogni nuovo inizio ci può sorprendere facendoci ritrovare la felicità, se restiamo fedeli alle nostre ambizioni, desideri e bisogni.

Un giardino per cambiare il mondo



AUTRICE
Kate Bradbury
EDITORE
Sonda
PAGINE 352
PREZZO DI COPERTINA
19,90€

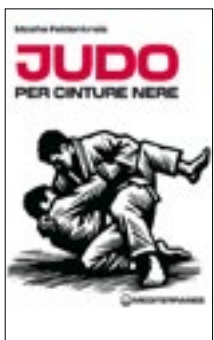
Giardini urbani, terrazzi e balconi contro la crisi ambientale

In un'epoca in cui cambiamento climatico e perdita di biodiversità rappresentano sfide imponenti, Kate Bradbury ci offre una guida non solo pratica, ma anche profondamente ispiratrice per **agire concretamente, partendo dai nostri spazi più intimi: i giardini.**

Il suo stesso giardino è un vivido esempio di questa filosofia, un vero e proprio santuario per la fauna selvatica, popolato da api, ricci, libellule, pipistrelli e passeri domestici. Attraverso un resoconto meticoloso, mese dopo mese, l'autrice ci accompagna in un percorso che unisce la meraviglia della natura con azioni tangibili di conservazione. Questo libro è una risorsa preziosa che ti mostrerà come trasformare il tuo giardino, balcone o anche un piccolo spazio verde in un rifugio vitale per la fauna.

Con una combinazione di consigli pratici e racconti toccanti, scoprirai che **ogni singola decisione, per quanto possa sembrare insignificante, ha il potere di contribuire alla lotta contro il cambiamento climatico** e alla salvaguardia del nostro pianeta. Non è affatto troppo tardi per fare la tua parte. Coltivare il cambiamento inizia proprio da te!

Judo per cinture nere



AUTORE
Moshe Feldenkrais
EDITORE
Mediterranée
PAGINE 352
PREZZO DI COPERTINA
22€

Moshe Feldenkrais, figura celebre per aver dato il via all'omonima terapia somatica, fu anche **un precursore del judo in Europa** e autore di importanti testi su questa disciplina.

Egli concepiva il judo non solo come un'arte marziale, ma come un mezzo per promuovere la salute olistica attraverso l'uso consapevole del corpo, integrandolo in quella che definiva la "cultura di base del corpo". Feldenkrais ne metteva in luce il potenziale nel favorire un profondo senso del ritmo nel movimento e nel raffinare la coordinazione fisica e mentale.

Il suo libro, *Judo per cinture nere*, (pubblicata la prima volta in Francese nel 1951) si distingue per la **chiarezza e semplicità della scrittura**, arricchito da numerosi e nitidi disegni e foto d'epoca.

Grazie a questi elementi, l'opera illustra come il lavoro sul corpo, intrinseco al judo, possa guidare i praticanti verso lo sviluppo della loro consapevolezza mentale e fisica, portandola al massimo delle potenzialità.