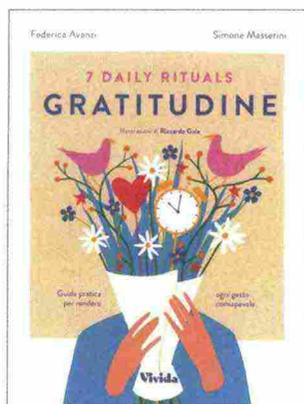


MULTIMEDIA libri, cd, dvd, web 

di Bice Mattioli



## DAILY COACHING Vero Tempo

**7** daily rituals.

**Gratitudine**

(Vivida editore, pp. 154, € 12,90) è un nuovo titolo dedicato all'arricchimento dell'anima, a migliorare

la qualità della propria vita imparando ad affrontare la quotidianità con gratitudine: piccoli rituali, ispirati alle maggiori tradizioni religiose, filosofiche e scientifiche (buddhismo, yoga e altre grandi scuole di pensiero d'Oriente e d'Occidente), per **modificare le proprie abitudini e intraprendere un percorso di benessere** e crescita spirituale. Scritto e illustrato da Federica Avanzi e Simone Masserini - insegnanti di discipline olistiche, studiosi e business coach - è diviso in sette aree tematiche che ripercorrono una giornata tipo, con 7 rituali per 7 momenti della giornata. Una guida pratica per scoprire in ogni giorno ragioni per sentirsi felici ed essere grati, arricchita da splendide ed evocative illustrazioni.

## RIFLESSIONI

### Panoramica Multicolore

Con **I colori dentro di noi. Antologia cromatica** (L'Età dell'Acquario, pp. 260, € 18,00), Cesare Peri propone una sorta di «didattica cromatica», fornendo **elementi per decodificare la presenza dei colori nella vita quotidiana**: da quelli che indossiamo, mettiamo in tavola e nelle nostre case a quelli accortamente usati dalla pubblicità; dai colori delle stagioni alle corrispondenze cromatiche tra colore, musica e cristalli, fino ai colori come parte dell'espressione artistica, alle varie tecniche della cromoterapia e al percorso spirituale

della meditazione cromatica. Di fronte agli occhi del lettore si spalanca così un vasto e affascinante universo, percorrendo il quale cambierà la sua stessa percezione della realtà.

