

Keywords: Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione libro pdf download, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione scaricare gratis, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione epub italiano, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione torrent, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione leggere online gratis PDF

## Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione PDF

Maria Beatrice Toro



*Questo è solo un estratto dal libro di Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Maria Beatrice Toro

ISBN-10: 9788891742698

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4625 KB

## DESCRIZIONE

I bambini di oggi sono più che mai coinvolti in una molteplicità di impegni e pressioni. Ma anche loro, alla fine, possono sentire il peso delle sfide della quotidianità. Quando è eccessivo, cercano di sfuggirne ed evitano di mettersi in gioco, trovando rifugio in un atteggiamento apatico, abulico, rassegnato. Altre volte la tensione si trasforma in rabbia, ansia, tristezza, paura. In un mondo che corre, avvicinare i bambini alla mindfulness può regalare (a loro ma anche ai genitori) un tempo prezioso di genuina e gioiosa vitalità. La mindfulness è la capacità di essere consapevoli del momento presente con un atteggiamento interiore amorevole, grato, aperto a tutto ciò che accade dentro e fuori di noi. Potenzia quindi la capacità di apprezzare le cose della vita e di farne esperienza in un modo più diretto. In una parola, fa sperimentare l'impagabile gusto di "essere", piuttosto che di "fare". Con questo libro imparerete ad avvicinare i bambini di età compresa tra i quattro e i dodici anni alla consapevolezza. I vantaggi saranno molti: i bambini riusciranno pian piano a capirsi, ad ascoltarsi, a comunicare, a rispettare se stessi e gli altri... Il risultato? Meno ansia, più attenzione, più intelligenza emotiva. Nel libro vengono illustrati percorsi ed esercizi di mindfulness per l'infanzia, da sperimentare assieme ai genitori, agli insegnanti, o in piccolo gruppo. Le schede e i disegni sono un ausilio utile e di facile utilizzo sia a casa che a scuola.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro: Crescere con la Mindfulness di Maria Beatrice Toro. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione.

Crescere Con La Mindfulness Guida Per Bambini E Adulti Sotto Pressione Italian Edition Ebook  
Crescere Con La Mindfulness Guida Per Bambini E Adulti Sotto Pressione

Guida per bambini (e adulti) sotto pressione; ... Crescere i figli con equilibrio e stabilit ... Crescere con la Mindfulness. Guida per bambini (e adulti) ...

**CRESCERE CON LA MINDFULNESS. GUIDA PER BAMBINI (E ADULTI) SOTTO PRESSIONE**

[Leggi di più ...](#)