

Mente calma, cuore aperto PDF

Carolina Traverso



Questo è solo un estratto dal libro di Mente calma, cuore aperto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Carolina Traverso
ISBN-10: 9788820060268
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2265 KB

DESCRIZIONE

Ti capita di dire o fare la cosa sbagliata perché trascinato dagli eventi e dalle emozioni? Ti succede di prendere decisioni pressato da impegni e preoccupazioni e poi di rimpiangere la scelta fatta? Una vita stressante ci fa agire automaticamente, come in trance, e così ci perdiamo gli attimi di felicità, le occasioni professionali, la cura dei rapporti personali. Carolina Traverso, psicologa e insegnante di mindfulness, grazie al suo approccio semplice e molto pratico ti svela come, anche con pochi minuti al giorno (magari camminando), puoi diventare più consapevole, più calmo, più capace di lasciar andare ciò che non è poi così importante. Con questo tipo di meditazione imparerai a non impegnare la mente rimuginando su episodi sgradevoli del passato o immaginando disastrosi scenari futuri che non avverranno mai, e sarai libero di osservare con tranquillità ciò che accade, senza eccessi di reazione emotiva. Sos perderai l'immane e inutile fatica di cercare di essere chi non sei o di pretendere che la realtà sia diversa. Per non parlare del fatto che apprendimento, memoria e concentrazione miglioreranno e sarà più facile e naturale gestire le emozioni, prendere decisioni, andare d'accordo con il mondo. Prefazione di Enzo Soresi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mente Calma Cuore Aperto - Anteprima del libro di Carolina Traverso - Mindfulness: un'esperienza, tante definizioni - Scopriilo sul giardino dei Libri.,.

Il libro del mese di maggio è: Mente Calma Cuore Aperto ed. Sperling & Kupfer di Carolina Traverso. Scoprire la mindfulness e migliorare la nostra vita

Ho scritto "Mente Calma Cuore Aperto" con l'intenzione di condividere con voi quello che ho imparato sinora su come possiamo risvegliarci alle nostre vite ...

MENTE CALMA, CUORE APERTO

[Leggi di più ...](#)