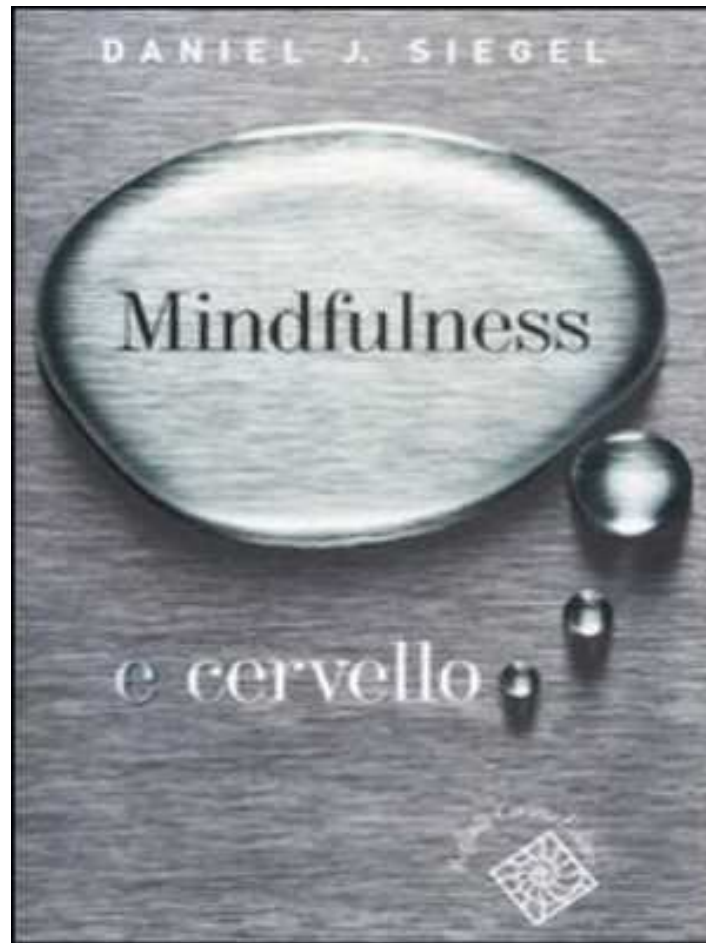


Mindfulness e cervello PDF

Daniel J. Siegel



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness e cervello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Daniel J. Siegel
ISBN-10: 9788860302403
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3657 KB

DESCRIZIONE

"Benvenuti in questo viaggio nel cuore della nostra vita." Così Daniel Siegel ci invita a unirvi a lui in un'esplorazione illuminante di ciò che significa vivere nel qui-e-ora, essere "consapevoli in modo mindful". La mindfulness non è affatto una pratica nuova. Antiche culture e religioni di tutto il mondo si basano su metodi differenti, dalla meditazione allo yoga al tai chi, per aiutare le persone a raggiungere il benessere sintonizzandosi con il presente. Siegel integra le scoperte di ricerche d'avanguardia con la saggezza delle pratiche di mindfulness per dimostrare come funzioni davvero questa capacità suscettibile di essere appresa e come il fatto di coltivarla possa arricchire la nostra vita. La consapevolezza dell'esperienza che si dispiega nel momento presente crea una sintonizzazione con noi stessi che attiva specifici circuiti cerebrali, inducendo un'ampia gamma di effetti benefici, dall'equilibrio emotivo al miglioramento del funzionamento cardiaco. Lo sviluppo di questi tratti ci consente di affrontare le sfide della vita con un senso nuovo di equilibrio e chiarezza.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

1-16 dei più di 1.000 risultati in Libri: "mindfulness" "mindfulness" ... Mindfulness e cervello 4 dic. 2008. di Daniel J. Siegel e G. Amadei. Copertina flessibile.

Tecnologia e neuroscienza migliorare la connessione tra benessere fisico e psicologico. Gli occhiali intelligenti possono aiutare.

Acquista il libro Mindfulness e cervello di Daniel J. Siegel in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

MINDFULNESS E CERVELLO

[Leggi di più ...](#)