

Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

Nel corso dei secoli il cuore è sempre stato riconosciuto come il centro e la sorgente delle emozioni. Oggi, ricerche scientifiche hanno dimostrato che il cuore possiede anche straordinarie cognitive. Il cuore, infatti, è una sorta di secondo cervello in grado di elaborare dati esattamente come fa la nostra mente. Quando i due centri, cerebrale e cardiaco, sono in sintonia fra loro, i benefici che ne possiamo ricavare sono innumerevoli: si espande, in noi, la percezione visiva della realtà; aumenta la capacità di ascolto empatico, si armonizzano corpo e psiche, si affina l'intelligenza corporea. Alla luce di ciò, Attilio Piazza e Monica Colosimo ci guidano in un percorso meditativo affinché le nostre idee e azioni possano essere ispirate dal cuore. Perché solo imparando a leggere e ad ascoltare il cuore sarà possibile identificare i nostri bisogni più veri e liberarci da schemi mentali nocivi. Liberi di affrontare con lucidità ogni aspetto della nostra vita e trasformarlo, anche se carico di dolore, godremo di una nuova occasione di crescita personale.

FELICE > PERFETTO Non c'è niente di sbagliato nel voler essere la migliore versione di se stessi. Questa aspirazione però può diventare un problema quando porta a mettersi eccessivamente sotto pressione e stabilire standard impossibili da raggiungere, intaccando l'autostima, la vita professionale e le relazioni personali. Vi presento il perfezionismo: la principale causa dell'infelicità di milioni di persone. In **Perfezionismo** troverai diversi esercizi pratici che ti aiuteranno a scoprire e risolvere le cause alla radice delle tue manie di perfezione. Partiremo dall'identificazione della tipologia di perfezionismo che ti caratterizza, fino ad arrivare ad affrontare la paura e l'ansia che ne sono alla base, questo libro ti aiuterà a sviluppare le abilità necessarie per fronteggiare gli aspetti più problematici e vivere in modo più sano e gratificante. In **Perfezionismo** troverai: **UNA PANORAMICA SUL PERFEZIONISMO** che ti aiuterà a comprenderne le illusioni, il perché non possa funzionare, e cosa puoi fare per curarlo. **COMPETENZE PER SUPERARE LE 5 TENDENZE DEL PERFEZIONISMO** il bisogno di approvazione e di compiacere gli altri; la procrastinazione, l'inazione e la paralisi; la paura di sbagliare; l'auto-critica estrema; il giudizio di sé e degli altri. **PRATICHE CBT E STRATEGIE BASATE SULLA MINDFULNESS** che ti aiuteranno a placare la tua voce interiore giudicante, sconfiggere la procrastinazione e sviluppare una vera autostima. **ESEMPI REALI DI PERFEZIONISMO** che forniscono l'opportunità di comprendere e riflettere sui tuoi pensieri e i tuoi comportamenti.

FRONT SIGHT (termine inglese tecnico che traduce l'italiano "mirino") raccoglie i miei appunti di Allenatore di Tiro a Segno di alto livello, che ha avuto, come massimo risultato, un Atleta che ha conquistato una medaglia d'Argento alle

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

Olimpiadi di Londra. Principalmente parlo di metodologia dell'allenamento nel campo del Tiro a Segno, spiegando nel dettaglio un metodo che nel periodo 2009-2012 fu innovativo. Più in generale parlo di cose tecniche, inframmezzate però da episodi reali avvenuti durante le Gare e gli Allenamenti. Racconto quali sono state le linee guida del mio essere Coach Internazionale, i miei convincimenti, i miei punti di vista ed anche la mia formazione. Potrebbe essere una utile guida per tutto il mondo del Tiro a Segno in quanto scrivo nello specifico cosa si faceva durante i Training Camp collegiali, ma anche il lavoro svolto durante sedute di allenamento individuali. Illustro un periodo di allenamento di 21 settimane con un atleta di alto livello (non pubblico però tutte le 21 schede) ed anche un piano di lavoro elaborato per un Tecnico che si era rivolto a me perché aveva la necessità di allenare un suo Atleta. Questi due capitoli possono senza dubbio costituire un buon esempio per chi volesse imparare a progettare piani di lavoro per sé o per i propri Atleti.

Case studies of near-death experiences in children reveal the patients' ability to communicate with deceased relatives and friends, as well as their experiences while dead

La sfida - come dice Jon Kabat Zinn - per ciascuno di noi, sta nello scoprire chi siamo e vivere seguendo quel richiamo. Una sfida che, spesso, sollecitati da eccessive pressioni e richieste, ci sembra di perdere. In questo libro l'autrice racconta come l'incontro con la mindfulness le ha permesso di riprendere il filo della propria vita e condivide strumenti perché anche il lettore possa scoprire chi è e seguire quel richiamo, non solo per le otto settimane di un protocollo mindfulness ma ogni giorno, giorno dopo giorno. Come possiamo farlo? Partendo dall'accettazione, dal lasciar andare e dalle qualità di base che coltiviamo nella mindfulness. In un percorso della durata ideale di 8 settimane, troverai esercizi, file audio di pratica, video, letture e commenti che ti accompagneranno ad uscire da una modalità perfezionistica, dall'anoressia emotiva del pilota automatico sempre acceso per riprendere il sapore della vita, assaporarla e gustarla com'è. E, infine, per imparare a cambiarla attraverso l'accettazione, la compassione e il lasciar andare. Il tutto organizzato in modo che i tanti stimoli che il libro offre siano risorse utili e semplici da utilizzare

Follow-up to the bestselling Mindfulness: Be Mindful. Live in the Moment. Gill Hasson, author of the bestselling Mindfulness is back and this time you can fit her advice in your pocket! This little book is packed with over 100 quick exercises, each dealing with a different situation, to help you get calm, collected, and balanced. So whenever you start to feel the stress mounting, reach for your Mindfulness Pocketbook, find the relevant exercise and instantly make life better! So if you feel like life is moving too fast and you're struggling to keep up with constant demands and commitments, don't let anxiety and worry get the better of you — integrate these mindfulness exercises, practices, and reflections into your daily life and get in control and feel more confident, calm, and present. By progressing through the pocketbook, you will develop mindful ways of thinking and doing that will benefit a wide range of situations in your personal, social, and work

life. Slow down, take a deep breath, and take that step toward an easier and more manageable life. The Mindfulness Pocketbook will help you: Move in the direction of greater calm, balance, and wellbeing Increase your insight and awareness Break free from unhelpful thoughts and thinking patterns, feel more confident, and have better self-esteem Be more able to manage other people's demands, stress, anxiety, and worry Experts increasingly recognise that developing mindfulness skills is an effective way to improve performance, reduce stress, enhance emotional intelligence, increase life satisfaction, and develop leadership skills. A mindful person consciously brings awareness to the here-and-now with openness, interest, and receptiveness. Mindfulness Pocketbook is the take-with-you guide to receptive, constructive thinking.

In questo libro unico l'esperta di mindfulness Lynn Rossy offre un programma completo per fare pace con il cibo e con il proprio corpo. Il segreto è essere presenti a se stessi quando si fa una delle cose più piacevoli e naturali: nutrirsi. Qual è la vera ragione che ci fa avvertire uno stimolo di appetito incontrollato? Si tratta realmente di fame o c'è qualcosa di più profondo? Qualcosa che ha a che fare con quello che siamo, o che vorremmo essere, con la nostra felicità e il nostro modo di stare con gli altri. Lynn presenta un approccio efficace e rivoluzionario che indaga i veri motivi che spingono le persone a mangiare troppo. Usando i fondamenti della mindfulness e le pratiche di consapevolezza, scopriremo come portare gentilezza e curiosità all'atto quotidiano del mangiare, al nostro corpo, alle nostre emozioni e pensieri. Le semplici strategie illustrate in questo libro ci aiuteranno – un boccone consapevole alla volta – a smettere di mangiare troppo, amare il nostro corpo, sentirci meglio e goderci veramente il cibo, per tornare ad assaporare pienamente la vita. Introducing Montessori-inspired early childhood activity books! This book--with eight pages of stickers--does more than simply stimulate learning through play: it enhances the cognitive development of the child. The activities become progressively more complex according to the three stages of a child's learning: getting to know the material through sensory experience, recognizing the material, and being able to explain the material. Squares and circles, triangles and rectangles: the world is full of shapes and this entertaining book teaches preschoolers to recognize each one.

239.264

L'ansia è senza dubbio uno dei problemi principali che affligge una grandissima parte di persone. Si stima infatti che siano ben 10 milioni gli italiani che soffrono di disturbi collegati a questa brutta sensazione. In genere si pensa che l'unico modo per tenerla sotto controllo sia attraverso l'uso di farmaci, infusi, tisane e psicoterapia. Se invece esistesse un modo, completamente naturale, per vincere una volta per tutte questa sensazione e magari riuscire ad utilizzarla a nostro vantaggio? Ti piacerebbe sapere di cosa si tratta? In questo libro ti rivelerò strategie tanto semplici quanto realmente efficaci per liberarti dall'ansia una volta per tutte, così da riprendere in mano la tua vita e procedere verso la

meritata felicità. **UNA NUOVA VISIONE PER LA TUA ANSIA** Il segreto per dare voce a tutta l'energia che senti dentro di te. Perché i cuscini rappresentano un ottimo modo per sfogarti. Come placare il senso d'ansia attraverso i sospiri. **I RITI DELLA BUONANOTTE** Come scaricare le tensioni e i nervosismi accumulati attraverso la scrittura. Perché ripetere formule, elenchi e frasi sacre ti aiuta a distaccarti dai pensieri cupi. **COME NEUTRALIZZARE IL SENSO D'ANSIA IN MODO NATURALE** Perché camminare è un ottimo modo per neutralizzare il senso d'ansia che senti dentro. L'importanza di una corretta respirazione per arrivare ad uno stato di totale relax. **I PASSI DEL BUONGIORNO** Perché immaginare la tua giornata in modo dettagliato di consentirà di viverla al massimo delle tue possibilità. L'importanza di sorridere almeno 5 volte al giorno senza motivo. **AIUTATI CHE IL PRANZO TI AIUTA** Il corretto processo di respirazione da utilizzare mentre fai pranzo. Come godere dei sapori del cibo che stai mangiando rallendendo il processo di masticazione. **LA BIODIETA DELLA FELICITA** Come migliorare il tuo stile di vita in maniera sana ed equilibrata. L'importanza della risata al fine di migliorare il tuo stato d'animo interiore. **COME GIOCARE CON L'ANSIA E LO STRESS** Perché immaginare di essere un vulcano ti consente di tenere sotto controllo ansia e stress. Come eliminare il senso d'ansia che senti dentro una volta per tutte.

1305.241

Un'agenda e allo stesso tempo un libro. Una guida, teorica e pratica, progettata per te e per tutti quelli che come te, hanno dei sogni nel cassetto. Purtroppo, avere dei sogni non basta, i sogni vanno realizzati e per realizzarli, bisogna definirli in obiettivi specifici, tradurli in un piano di azione e perseguirli giorno dopo giorno. Quest'agenda sarà per te una risorsa preziosa, che ti permetterà di tirar fuori quei sogni nel cassetto. Ti aiuterà a pianificare e organizzare, e ti motiverà a "non mollare", spingendoti verso la costruzione dei tuoi successi personali, affettivi e lavorativi. Perché il successo, così come lo intendiamo noi, non significa solo arrivare a avere ciò che si desidera, ma significa anche arrivare ad essere la persona che desideri. Noi abbiamo strutturato un metodo, uno strumento per la tua crescita personale, per raggiungere la tua soddisfazione di vita. Ora non devi far altro che seguirci e poi il futuro sarà "nelle tue mani"! "Se vogliamo rimanere acuti e consapevoli con il trascorrere degli anni, dobbiamo dare al nostro cervello almeno tanta attenzione quanta ne prestiamo al cuore, alla pelle, ai muscoli e ad altre parti dell'organismo." Con questo obiettivo i dottori Emmons e Alter hanno sviluppato una forma di addestramento pratico per contrastare l'invecchiamento del cervello, che integra le ultime scoperte nelle neuroscienze e un approccio olistico alla persona. Ricco delle informazioni necessarie per preservare e rafforzare a qualunque età il nostro cervello, questo libro è molto più di un manuale di brain-training!

Mindfulness. Per una mente amica. Coltivare la consapevolezza, liberarsi dai pensieri negativi e scoprire la

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

felicità Mindfulness per una mente amica Mindfulness per una mente amica Tea

La Mindfulness è una pratica di meditazione moderna che trae origine da quella tradizionale (meditazione yoga, zen, buddhista), tramite una chiave psicologica mirata al benessere fisico e mentale e alla crescita di facoltà quali creatività, attenzione e consapevolezza di se stessi. La Mindfulness, dunque, è una sorta di occidentalizzazione della meditazione orientale, tanto che è adottata da molti importanti psicologi e psicoterapeuti, tra cui il Dott. Congiu, autore di questa guida. La meditazione Mindfulness permette di cogliere con maggiore prontezza l'insorgere dei pensieri negativi, per limitare al massimo quel malessere emotivo che porta a soffrire di ansia, attacchi di panico e depressione. La meditazione Mindfulness, tra l'altro, favorisce, quando necessario, una sorta di distacco dai contenuti mentali, per poterli osservare con maggiore chiarezza, focalizzandosi sul momento attuale, conferendo equilibrio e costanza all'umore. La meditazione Mindfulness è utilizzata per il trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, disturbo borderline, ansia, attacchi di panico, disturbi psicosomatici, ossessivo-compulsivi, alimentari, insonnia, fibromialgia, e disturbi dell'umore. Inoltre, essa trova applicazione anche nel trattamento di quei disagi esistenziali non direttamente ascrivibili a disturbi o patologie vere e proprie, ma comunque derivanti dallo stress e dalle sollecitazioni della vita quotidiana. Il programma di meditazione Mindfulness descritto in questo manuale è suddiviso in tre sezioni, per un totale di 21 giorni di pratica, ed è adatto sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia a chi la pratica da tempo o, addirittura, ne fa uso da terapeuta. **PRINCIPALI CONTENUTI DEL LIBRO:** . Cos'è la Mindfulness . Lo stato mentale del Mindful . L'arte del Respiro . L'arte del disapprendere . L'arte del mettersi da parte . Una nuova percezione del tempo . Una corretta postura . Come rilassarsi con la Mindfulness . Come vagare con la mente . Come controllare le emozioni . Come controllare i pensieri . Come lasciarsi guidare dall'esperienza . Come risvegliare la percezione del corpo . Come viaggiare dentro se stessi . Come risvegliare la percezione emotiva . Come sfruttare il potere dell'immaginazione . Come arrivare alla memoria profonda . Come risvegliare la percezione dei pensieri . Il potere del Qui e Ora . Come riscoprire la camminata . Come sfruttare la Mindfulness a tavola . Come scoprire il piacere delle piccole cose . La Mindfulness "passiva" . Come passare da principiante a esperto di Mindfulness . Come praticare la Mindfulness facendo sport . Come fare Mindfulness in palestra . La pratica di meditazione da concentrazione . La pratica di meditazione da insight . Esperienza da Mindful vs Esperienza Flow . Come riscoprire la propria casa grazie alla Mindfulness . Come migliorare nella creatività grazie alla Mindfulness . Come praticare Mindfulness nella natura . Come praticare Mindfulness nei piccoli spostamenti quotidiani . Come praticare Mindfulness in viaggio . Come migliorare le relazioni affettive con la Mindfulness . Come praticare la Mindfulness con il proprio partner . Come cambiare, definitivamente, in meglio grazie alla Mindfulness e molto altro ancora! **PER CHI È QUESTO LIBRO?** . Per chi vuole meditare con il metodo mindfulness . Per

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

chi vuole ritrovare se stesso . Per chi vuole dominare lo stress . Per chi vuole sconfiggere l'ansia . Per chi vuole uscire dalla depressione . Per chi vuole rilassarsi profondamente . Per chi vuole trovare un nuovo equilibrio psicofisico . Per chi vuole trovare la serenità . Per chi vuole ritrovare energia, vitalità e positività . Per chi vuole apprendere la pratica della Meditazione . Per chi vuole apprendere le tecniche della Mindfulness per fini didattici o terapeutici . Psichiatri, Psicologi e Psicoterapeuti . Insegnanti di Yoga e Operatori olistici in generale

This is a truly paradigm-shifting study that reads a key text in Latin Humanist studies as the culmination, rather than an early example, of a tradition in university drama. It persuasively argues against the common assumption that there was no "drama" in the medieval universities until the syllabus was influenced by humanist ideas, and posits a new way of reading the performative dimensions of fourteenth and fifteenth-century university education in, for example, Ciceronian tuition on epistolary delivery. David Bevington calls it "an impressively learned discussion" and commends the sophistication of its use of performativity theory.

Una mappa di viaggio per tutti gli adulti – non solo genitori – che vogliano vivere la relazione con i bambini e i ragazzi in modo più curioso, attento e consapevole. Una guida che aiuta a prenderci cura di noi stessi nel nostro ruolo educativo, per poi dedicarci al meglio ai piccoli e agli adolescenti che ci stanno a cuore. Cosa succederebbe se scopriremmo che la felicità è l'obiettivo finale? Che il cuore può essere il nuovo cervello? Che non solo le competenze scolastiche, ma anche qualità come il coraggio, la gentilezza e la sensibilità possono essere coltivate per aiutare bambini e ragazzi a diventare i migliori adulti possibili per il mondo di domani? Un libro pieno di domande a cui trovare risposte, con tracce audio (fruibili tramite QR Code) per meditare da subito anche a casa, e storie per immaginare il mondo coraggioso e gentile che possiamo creare insieme.

LEON AND LUNA*THE FRIENDSHIP MISSION *BILINGUAL EDITION*ENGLISH AND ITALIAN*LEON E LUNA* MISSIONE AMICIZIA* EDIZIONE BILINGUE *INGLESE E ITALIANO* THE FRIENDSHIP MISSION* ENGLISH* Travel through space with two best friends looking for a special watch...and finding a lot more! Leon has lost his amazing space watch, and now he doesn't know what to do. Everyone in the space station tries to look for it, but the watch is nowhere to be found. Then, along comes Luna, Leon's best friend, who is determined to help. So they set off on an exciting adventure, and along the way they are reminded of just what it means to be a good friend. Will Leon and Luna complete their friendship mission? NOW is your chance to find out! YOU have been especially invited by the "Finding Your Star" Mission crew to join Leon and Luna on their exciting space journey. MISSIONE AMICIZIA *ITALIANO* Tutto iniziò con un viaggio nello spazio di due migliori amici alla ricerca di un orologio speciale, ma non avrebbero mai potuto immaginare ciò che avrebbero scoperto...Leon ha perso il suo fantastico orologio spaziale ed ora non sa come fare. Tutti nella stazione spaziale provano a cercarlo, ma l'orologio non si trova da nessuna parte; a quel punto arriva Luna, la miglior amica di Leon, determinata ad aiutarlo. Così decidono di partire per un'emozionante avventura nello spazio e durante il viaggio, Leon e Luna ricordano cosa significa essere un vero amico. Riusciranno Leon e Luna a trovare l'orologio? ORA

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

è la tua occasione per scoprirlo! TU sei stato scelto dall'equipaggio di "Finding Your Star" per unirti alla "Missione Amicizia", che ti trasporterà in un'emozionante viaggio nello spazio con Leon e Luna. THE FRIENDSHIP MISSION AUTHOR INFORMATION *ENGLISH* Written by a Master NLP practitioner and a Mindfulness Based Cognitive Therapy Practitioner with over 20 years experience teaching adults and children alike, this book - The Friendship Mission by Christina Back, is the first in a five part series that focuses on developing social and emotional skills in young children. The "Finding you star" series has been specifically designed for children ages 4-8 with stories, fun exercises and activities to promote body-mind awareness, stimulate curiosity, self-reflection and spark the imagination. Great for kids, guardians and educators, this social-emotional, 5 part series will take you on a journey like no other... *MISSIONE AMICIZIA INFORMAZIONI AUTORE* ITALIANO* Scritto da una professionista della PNL (Programmazione neuro-linguistica), esperta di MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy - Terapia cognitiva-comportamentale), con oltre 20 anni di esperienza nel campo dell'insegnamento di bambini ed adulti. *Il libro "Missione Amicizia" di Christina Back, è il primo di una collezione di libri di cinque serie ed ha l'obiettivo di sviluppare le abilità sociali ed emotive dei bambini piccoli. La serie "Finding Your Star" è stata appositamente concepita per i bambini dai 4 agli 8 anni con l'obiettivo di promuovere, attraverso le storie, la consapevolezza mente-corpo, suscitando la curiosità, l'auto-riflessione e stimolando la fantasia. Consigliata per bambini, genitori ed insegnanti, questa collana socio-emotiva, composta da cinque sezioni vi condurrà in un viaggio incredibile... *Cosa stai aspettando? Sali a bordo!*

«Questo libro nasce dalla mia esperienza alla squadra mobile, dall'impellente necessità di raccogliere tutti quei consigli che, negli anni, ho fornito a chi si è rivolto a me, persone che hanno subito reati di maltrattamenti, atti persecutori e violenze». I crimini commessi contro le persone vulnerabili sono i peggiori, perché incidono solchi profondi nell'anima di chi ne è vittima. Sensi di colpa, vergogna, il giudizio della società possono rendere difficile il recupero di se stessi, della serenità e della gioia di vivere. Questo manuale si rivolge direttamente alle vittime di soprusi in ogni ambito della vita – familiare, lavorativa e di tutti i giorni – in cui può irrompere o instillarsi il mostro della violenza con consigli sia pratici sia dedicati al cuore. Spesso ci si dimentica che siamo fatti di corpo e anima, ma soprattutto, quando si combatte contro reati di maltrattamento, è bene agire e reagire con entrambi. E ciò vale per chi li subisce, ma anche per chi vi assiste come familiare, amico o semplice passante. Con parole dirette e cariche di umanità l'autrice spiega i segnali da non sottovalutare per capire se si sta vivendo una relazione violenta e come porvi fine, come vincere la vergogna per uscire allo scoperto e denunciare, come disattivare uno stalker; fornisce poi indicazioni su come comportarsi in caso di molestie da parte di sconosciuti o sul posto di lavoro. Infine, con un appello a ognuno di noi, approfondisce quale cultura si possa diffondere per ridurre il numero e l'impatto di questi odiosi reati. Nunzia Alessandra Schilirò Nata a Catania nel 1978, ha diretto per quattro anni, dal 2014 al 2018, la quarta sezione della squadra mobile di Roma, che si occupa di reati sessuali contro le donne, i minori e le fasce vulnerabili. Ha coordinato il progetto "Questo non è amore" per la provincia di Roma, per prevenire e reprimere il fenomeno della violenza di genere, e il progetto "Blue box" per combattere il bullismo nelle scuole. Nel 2017, ha vinto tre premi (il premio Simpatia per aver coordinato l'équipe romana del progetto "Questo non è amore", il premio

Pavoncella e il premio Sicurezza) per il suo impegno contro la violenza di genere. Ha risolto alcuni dei casi di violenza che più hanno colpito l'opinione pubblica.

Eat Meals that Calm Your Thoughts and Stop Anxiety for Good! Your diet plays a dynamic role on mood, emotions and brain-signaling pathways. Since brain chemistry is complicated, The Anti-Anxiety Diet breaks down exactly what you need to know and how to achieve positive results. Integrative dietitian and food-as-medicine guru Ali Miller applies science-based functional medicine to create a system that addresses anxiety while applying a ketogenic low-carb approach. By adopting The Anti-Anxiety Diet, you will reduce inflammation, repair gut integrity and provide your body with necessary nutrients in abundance. This plan balances your hormones and stress chemicals to help you feel even-keeled and relaxed. The book provides quizzes as well as advanced lab and supplement recommendations to help you discover and address the root causes of your body's imbalances. The Anti-Anxiety Diet's healthy approach supports your brain signaling while satiating cravings. And it features 50 delicious recipes, including: • Sweet Potato Avocado Toast • Zesty Creamy Carrot Soup • Chai Panna Cotta • Matcha Green Smoothie • Carnitas Burrito Bowl • Curry Roasted Cauliflower • Seaweed Turkey Roll-Ups • Greek Deviled Eggs

Il nostro rapporto con smartphone, tablet e pc in questi anni è cambiato molto. Non si tratta più di meri strumenti al servizio delle nostre attività: sono vere e proprie estensioni dei nostri corpi e delle nostre menti, delle quali non possiamo più fare a meno. In quasi ogni situazione umana che si possa immaginare è presente un dispositivo digitale, il quale influisce anche sul modo di relazionarsi tra le persone, portando con sé effetti collaterali come stress, scarsa capacità di concentrazione, superficialità, ma anche straordinarie potenzialità di comunicare con gli altri, reperire informazioni, realizzare progetti, perfino pensare. Per questo non bisogna demonizzare i nuovi media ma occorre capire come ormai siano parte di noi stessi e farli diventare elementi di crescita. Attraverso il percorso della Digital Mindfulness viene affrontato il tema della consapevolezza del rapporto con i media digitali, proponendo piccole pratiche quotidiane, spazi di riflessione, momenti di riequilibrio per migliorare la nostra vita e quella degli altri. E per trasformare in opportunità gli aspetti problematici della digital life.

La prossima «rivoluzione» – nella cultura del management– coinvolgerà il modo in cui impariamo, progettiamo, creiamo e prendiamo decisioni. Oggi nelle organizzazioni tendiamo a fare tutto questo dallo spazio delle nostre capacità analitiche e cognitive, ma domani dovremo farlo sfruttando anche le nostre dimensioni intuitive. Perché per crescere dobbiamo saper inventare e per farlo ci serve raggiungere un «altrove» fatto di nuovi modelli e nuovi paradigmi, che non possono essere solo il prodotto di ciò che già sappiamo. La nostra intuizione può portarci proprio lì, ma a condizione che questa nostra risorsa e capacità venga coltivata, promossa, valorizzata e incentivata anche nelle pratiche di management. E se lo faremo, potremo trasformare le nostre organizzazioni in sistemi più ispirati, ispiranti e capaci di creare valore per tutti gli stakeholder anche in contesti incerti, volatili e complessi. Il segreto dell'intuizione è che si manifesta solo quando «Noi» non ci siamo, ovvero quando riusciamo a disidentificarci da credenze, conoscenze acquisite, aspettative e ansia di realizzazione. Le tecnologie dell'intuizione – e il modello che viene proposto in questo libro – ci accompagnano all'interno di un processo che ci aiuta a creare le condizioni di questa

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

«assenza consapevole» e a creare la qualità di spazio e di tempo indispensabili perché la nostra intuizione possa dialogare con noi e darci indicazioni e soluzioni del tutto nuove e inaspettate. p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 5.5px Arial} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 5.5px Arial; min-height: 6.0px} span.s1 {font: 10.0px Arial}

Do ethics pay? In an attempt to answer this question, the authors analyze the economic theories that might rehabilitate ethics in the world of sales and turn them into an effective tool for conducting negotiations. This book proposes a “bottom-up” approach that starts from an analysis of sales activities to build a business style that, if adopted by an entire organization, can make the difference thus enhancing the company’s success. Italian culture provides a backdrop to the book; the authors reinterpret the particular nature of the country’s economic and social fabric and integrate this into an approach to business that can create authentic relationships, shared prosperity and quality of life across other cultures. Sale Ethics stimulates the development of a self-entrepreneurial mind-set that is useful in any field, and provides a simple and effective method of capitalizing on your own talents while respecting others and at the same time garnering the rewards of ethical behavior.

Hai spesso la mente piena di pensieri e non riesci a fermare quel dannato criceto che gira nella tua testa? Ti capita di sentirti preoccupato per ciò che accadrà in futuro o rimugini sul passato? Le emozioni disfunzionali come rabbia, tristezza e paura prendono in ostaggio la tua vita? Impara a rilassarti! In questo manuale, Roberto Ausilio, che da quasi vent’anni si occupa di benessere psicofisico, ti accompagna a scoprire e ad applicare le migliori strategie pratiche per l’evoluzione e la crescita personale. Attraverso uno stile semplice e pratico, apprenderai le migliori tecniche di rilassamento e tante preziose abitudini che renderanno la tua vita una spirale di gioia, serenità e benessere autentico. Indice Introduzione - Verso un centro di gravità permanente - SEZIONE A: Tecniche di respirazione - La respirazione diaframmatica - Breath walking e pranayama - Respirare la vita - Raggiungi i tuoi obiettivi respirando - SEZIONE B: Tecniche di rilassamento - Il training autogeno - Il posto sicuro - Rilassamento muscolare progressivo - La visualizzazione - SEZIONE C: Bioenergetica - Il grounding - Il bacino e la sessualità - Il controllo, spalle e collo - Rabbia e aggressività - SEZIONE D: Meditazione - Meditazione zen - Meditazione kundalini - Meditazione body scan - Meditazione camminata - Le tabelle degli esercizi - Conclusioni - Bibliografia

1490.54

Due amiche inseparabili come sorelle, due strade divise da una terribile tragedia. Un unico misterioso messaggio dal passato: «Grace, ho fatto una cosa orribile. Spero che riuscirai a perdonarmi »

In questa vita moderna così stressante e piena di aspettative è facile che una donna si trovi senza forze e incapace di amare se stessa come, in verità, dovrebbe. Respira, amica mia è un manuale, diviso in pratici capitoli ed esercizi, che intende aiutare a gestire questi stati d'animo e ad assumere un approccio più positivo verso la vita. Lo scopo? Essere, finalmente, felici. L'autrice, Annalisa Boccaletti, istruttrice di yoga e meditazione mindfulness ed esperta di benessere, accompagna le sue lettrici in un viaggio verso la consapevolezza. In queste pagine non solo presenta la tecnica mindfulness promossa dal suo fondatore, Jon Kabat-Zinn, ma esplora anche la potenza delle affermazioni positive, se esercitate giorno per giorno. Il libro, scritto in modo semplice e

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

intuitivo, è corredato da consigli su come prendersi cura di sé e del proprio corpo, imparare ad amarsi, a nutrirsi in armonia e a vivere le proprie emozioni in maniera costruttiva. Il testo è arricchito dal programma Mindfulheart 21 giorni, un percorso trasformativo, ideato dalla stessa autrice, in cui le pratiche della meditazione e delle affermazioni positive si incontrano per raggiungere un nuovo livello di benessere.

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

1060.262

1414.8

Ti senti spesso stanco, triste e frustrato? Hai la sensazione di essere come un telefonino scarico che avrebbe bisogno di essere messo in carica? Hai troppo spesso sonno ma poi di notte non riesci a dormire per colpa dell'insonnia? Ti senti sopraffatto dai pensieri e dai problemi della vita quotidiana? Ti senti spesso ansioso o depresso? Non preoccuparti, questo libro è stato scritto proprio per aiutarti. Non essere diffidente, è un manuale pratico, facile, motivante, scritto da uno specialista per divulgare un metodo già testato con successo su tantissime persone. In soli 7 giorni, ritroverai uno stato di forma invidiabile, ti sentirai più carico, lucido, sereno, di buon umore. Ritroverai la voglia di vivere e fare! Ricorda: SOLO UN CAPITOLO AL GIORNO, PER 7 GIORNI. COSA IMPARERAI IN QUESTO VOLUME: . Come praticare la Mindfulness facendo sport . Come fare Mindfulness in palestra . La pratica di meditazione da concentrazione . La pratica di meditazione da insight . Esperienza da Mindful vs Esperienza Flow . Come riscoprire la propria casa grazie alla Mindfulness . Come migliorare nella creatività grazie alla Mindfulness . Come praticare Mindfulness nella natura . Come praticare Mindfulness nei piccoli spostamenti quotidiani . Come praticare Mindfulness in viaggio . Come migliorare le relazioni affettive con la Mindfulness . Come praticare la Mindfulness con il proprio partner . Come cambiare, definitivamente, in meglio grazie alla Mindfulness e molto altro ancora!

Vi piacerebbe vivere ogni giorno a mente serena? Con la Mindfulness è possibile! La Mindfulness non richiede alcun tipo di conoscenza di filosofia né l'osservanza o l'applicazione di dogmi o pratiche religiose di alcun tipo. È un'attitudine che chiunque può imparare e allenare quotidianamente e che ci insegna a vivere con attenzione il momento presente. A mente serena è la guida che vi permette di scoprire i benefici della Mindfulness. Attraverso una serie di indicazioni e suggerimenti vi invita a un percorso di rieducazione alla consapevolezza completato da alcuni esercizi, ma soprattutto vi porta al riconoscimento di quei

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

numerosi momenti che viviamo tutti i giorni e che, in modo semplice, possono diventare passaggi fondamentali per raggiungere una vera e profonda serenità interiore. Osservando pensieri, abitudini, consuetudini con un atteggiamento non giudicante possiamo arrivare a gestire ogni ambito personale a mente serena, in modo attivo e non più passivo, scegliendo e non più subendo, decidendo e non più rincorrendo.

Mindfulness, che alla lettera significa attenzione piena, è uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni o percezioni, momento per momento. In questo libro, alla luce della sua lunga esperienza sul campo, Attilio Piazza ci insegna come raggiungere tale stato di consapevolezza: concentrandoci sul presente, liberi da pregiudizi e sovrastrutture, e sgomberando la mente da conflitti ed emozioni negative. Con una serie di esercizi e tecniche di meditazione, l'autore ci accompagna in un percorso per sbarazzarci dei pensieri negativi, con i loro strascichi distruttivi e dolorosi, e spalancare le porte a quelli positivi. Gli effetti sul nostro benessere fisico e mentale saranno sorprendenti, e sentiremo di poter finalmente realizzare il potenziale creativo che è in ciascuno di noi, prendere saldamente in mano la nostra vita e diventare artefici della nostra felicità. «Tutto ciò che accade nella nostra vita accade in modo perfetto, manifestandosi in diretta relazione con il nostro stato di coscienza, di cui la vita stessa è parte. In altre più semplici parole, essere felici dipende soltanto da noi.»

Saki Santorelli, uno dei padri della mindfulness, esplora qui le radici dell'arte di curare e mostra come introdurre nella relazione di guarigione la consapevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e senza giudicare, dall'ascoltare se stessi e aprirsi agli altri, dalla pratica della meditazione. Si tratta in particolare di favorire la possibilità di riconoscere, sia da parte dei pazienti sia da parte di chi cura, che si è tutti feriti ma anche tutti integri, che dentro ogni guaritore c'è un ferito ma dentro ogni ferito c'è un guaritore, rivoluzionando le dinamiche della relazione paziente-terapeuta. Quest'alleanza indispensabile funziona come un vero e proprio farmaco per alleviare i disagi e le sofferenze che appesantiscono la vita di tutti noi.

Il rapporto tra due persone è un'esperienza intensa, dinamica e mutevole nel tempo. Se inizialmente una relazione genera meccanismi di attaccamento, vicinanza e intimità, col tempo può trasformarsi in terreno fertile per conflitti e sofferenze. Il nuovo libro di Attilio Piazza e Monica Colosimo mostra come un atteggiamento di presenza mentale e di coscienza piena, la Mindfulness, possa giovare ai rapporti interpersonali, rendendoli maturi, consapevoli e creativi. Alla luce dei loro studi e della loro esperienza di counseling, gli autori non solo insegnano a sviluppare questa condizione mentale e a coltivarla giorno dopo giorno, ma svelano anche come evitare errori e insidie che minacciano la salute della relazione (aspettative, automatismi, forme di dipendenza emotiva, giudizi e pregiudizi), come affrontare le diverse fasi della vita a due (da fidanzati, a coniugi, a genitori) e come superare con serenità momenti difficili e dolorosi (malattie, separazioni, lutti). Grazie a una rinnovata conoscenza di sé, sarà possibile aprire la mente e il cuore all'Altro e vivere ogni tipo di relazione con autenticità, fiducia e consapevolezza.

A Parigi gli agenti Blanchard e Lagarde devono risolvere un crimine efferato e inconsueto che nasconde, per le sue modalità, molto più di quanto possa apparire. In un viaggio continuo tra luoghi e tempi diversi, piano piano si sbrogliava un'intricata matassa dove occorre sempre guardare oltre le apparenze, così nel lavoro come nella vita. Parallelamente alla vicenda criminale si sviluppa anche la storia dei protagonisti, le loro vite, le loro personalità, le loro paure, i loro dubbi... Alla fine, però, è necessario accettare i rischi e correrli, perché la vita è qui e ora. Osvaldo Borghese nasce a Savona il 4 agosto 1973. I suoi studi sono lontani dall'ambito letterario, ma fin dall'adolescenza lo spirito creativo

Online Library Mindfulness Per Una Mente Amica Coltivare La Consapevolezza Liberarsi Dai Pensieri Negativi E Scoprire La Felicit

e umanistico lo spinge verso il mondo della musica; si cimenta così nello studio della chitarra e fa parte di alcuni gruppi musicali, partecipando anche alla stesura dei testi. Pur continuando ad amare e praticare la musica, nasce poi il desiderio di esprimersi con la scrittura, arricchendo così un percorso spirituale che da sempre vive e cresce in lui. Questo romanzo conferma che il fiume creativo è più vicino alla sorgente che al mare e riserverà ancora gradite sorprese.

[Copyright: 751a537f4d6c640e13abc3ea0db8f73e](https://www.copyright.com/751a537f4d6c640e13abc3ea0db8f73e)