

Vivere momento per momento PDF

Jon Kabat-Zinn



Questo è solo un estratto dal libro di Vivere momento per momento. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jon Kabat-Zinn
ISBN-10: 9788850250691
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1092 KB

DESCRIZIONE

Lo stress sembra ormai la nostra condizione abituale di vita: ci toglie le energie e compromette la salute, rendendoci più vulnerabili alle malattie, alla depressione e agli attacchi di panico. Ma combatterlo è possibile grazie alla meditazione terapeutica di cui parla questo libro. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista, ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; insegnano a servirsi dei punti di forza che tutti noi possediamo per contrastare quei disturbi provocati o collegati allo stress. Il percorso della meditazione insegnato da Kabat-Zinn ci conduce a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. Inoltre la descrizione di numerosi casi, raccolti in dieci anni di lavoro come medico, illustrano concretamente le tecniche. Un'ottima guida per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vivere momento per momento è un libro scritto da Jon Kabat-Zinn pubblicato da Corbaccio nella collana I libri del benessere

Scopri la trama e le recensioni presenti su Anobii di Vivere momento per momento scritto da Jon Kabat-Zinn, pubblicato da TEA in formato Paperback

Scopri perché è importante vivere nel qui e ora e una tecnica per ancorarsi al momento presente e creare pace interna.

VIVERE MOMENTO PER MOMENTO

[Leggi di più ...](#)