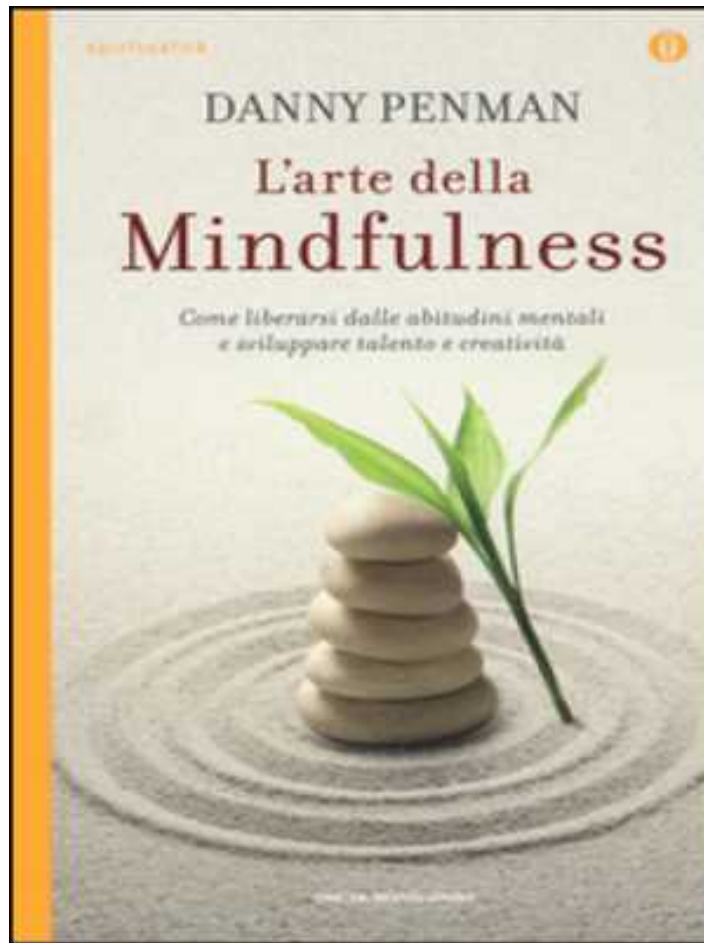


L'arte della mindfulness. PDF

Danny Penman



Questo è solo un estratto dal libro di L'arte della mindfulness. . Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Danny Penman
ISBN-10: 9788804669241
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1047 KB

DESCRIZIONE

"Danny Penman dimostra che restare imprigionati nelle vecchie abitudini - e colpevolizzarci ogni volta che accade - riduce la creatività. Solo se distinguiamo chiaramente queste abitudini mentali e riconosciamo i molti modi in cui potrebbero farci cadere in trappola, riusciamo a tirarcene fuori e a liberarci dal loro potere. Come dice Danny nel libro: 'Capire la tua mente - e il modo in cui involontariamente si aggroviglia - è una delle capacità centrali della mindfulness. Il fulcro della mindfulness è accettare che non siamo creature perfette né onniscienti. La mente spesso è un luogo rumoroso e irrazionale. Ma negli spazi di tranquillità possono nascondersi momenti di penetrante intuizione'. Questo libro spiega come trovare quegli spazi." (Mark Williams, coautore di Metodo Mindfulness)

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Leggi un brano tratto dal capitolo 1 del libro "L'Arte della Mindfulness" di Danny Penman. Il fervore creativo per Jess scattava sempre attorno alle dieci di mattina.

Quando parliamo di mindfulness ci riferiamo ad uno stato di piena consapevolezza del momento presente. Si tratta di una forma di apertura alla vita, alle emozioni e ...

Letteralmente la parola "mindfulness" significa "lucida consapevolezza", ovvero quella sensazione di potere percepire in ogni istante quello che stai

L'ARTE DELLA MINDFULNESS.

[Leggi di più ...](#)