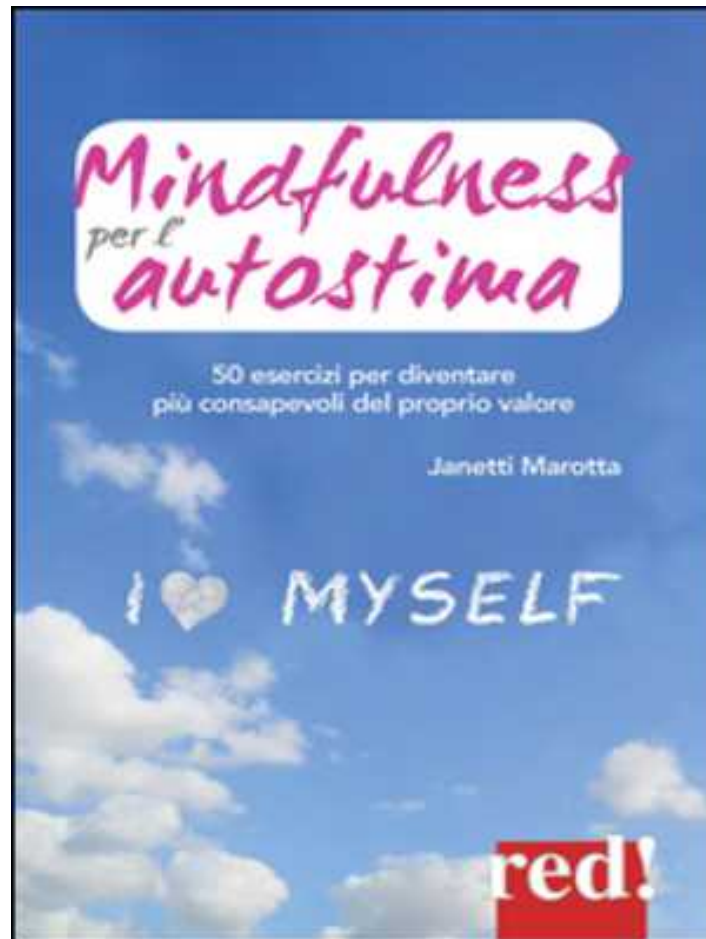


Tags: Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore libro pdf download, Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore scaricare gratis, Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore epub italiano, Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore torrent, Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore leggere online gratis PDF

Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore PDF

Janetti Marotta



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness per l'autostima. 50 passi per diventare più consapevoli del proprio valore. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Janetti Marotta
ISBN-10: 9788857306575
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1972 KB

DESCRIZIONE

Mindfulness significa "consapevolezza", dei propri pensieri, azioni e motivazioni; insegna a vivere la vita momento per momento, a stare nel "qui e ora", a non farsi condizionare dal passato e dal futuro. Basato sull'idea che l'autostima dipende da te e non da quello che accade, questo libro propone 50 facili esercizi di mindfulness che ti aiuteranno a migliorare la consapevolezza interiore, a vivere una vita piena, senza giudicarti in modo troppo severo. Sono esercizi semplici ma potenti, da fare ogni mattina oppure in un momento di pausa durante la giornata. Ti insegneranno a godere del momento presente così com'è, senza cercare di tenerti aggrappato a quello che ti piace o cercare invece di liberarti di ciò che non ti piace. La vita è fatta di alti e bassi, e la cosa importante non è quello che succede ma come ci si pone di fronte a esso. Bisogna coltivare l'autoaccettazione, la pazienza e la benevolenza verso sé stessi e gli altri. Questo è ciò che la mindfulness e l'autrice insegnano!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mindfulness per l'Autostima - Janetti Marotta - Libro - 50 esercizi per diventare più consapevoli del proprio valore - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

Libro: Mindfulness per l'Autostima di Janetti Marotta. 50 esercizi per diventare più consapevoli del proprio valore.

Red Edizioni Mindfulness Per L'Autostima. 50 Esercizi Per ... 50 esercizi per diventare più consapevoli del proprio valore, ... nove passi con la mindfulness, ...

**MINDFULNESS PER L'AUTOSTIMA. 50 PASSI PER DIVENTARE PIÙ CONSAPEVOLI DEL
PROPRIO VALORE**

[Leggi di più ...](#)