

Scrivere per stare meglio PDF

Louise DeSalvo



Questo è solo un estratto dal libro di Scrivere per stare meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Louise DeSalvo
ISBN-10: 9788875272036
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2725 KB

DESCRIZIONE

Il libro si divide in tre parti. Nella prima l'autrice esplora le potenzialità terapeutiche della scrittura, prendendo come base le teorie dello psicologo Pennebaker, e sottolinea in particolare il ruolo importante che questa può svolgere per favorire quell'apertura verso l'esterno che è vitale per il superamento dei traumi emotivi, siano essi più o meno gravi. La seconda parte costituisce il nocciolo centrale del libro ed è una vera e propria guida alla scrittura come conoscenza di sé. Qui l'autrice divide il processo in sette fasi ben distinte (preparare, pianificare, germinare, lavorare, approfondire, modellare, ordinare, completare) fornendo per ciascuna particolari indicazioni pratiche e guidando il lettore passo dopo passo durante tutta l'esperienza della scrittura. L'ultima parte offre una panoramica di esempi, tratti dalla letteratura mondiale, di autori per i quali la scrittura è diventata strumento di superamento del dolore attraverso la conoscenza e l'accettazione di sé.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Stare meglio all'istante Semplici azioni che ti aiuteranno a stare meglio in pochi secondi. Prenditi un minuto di tempo per leggere l'articolo fino in fondo. La tua ...

Se pensi sia arrivato il momento di finirla con la sindrome da foglio bianco e testi da brividi, prova questi utili strumenti per scrivere meglio.

Un nuovo studio rivela come scrivere un diario per stare bene con se stessi. ... Il diario della gratitudine per vivere meglio.

SCRIVERE PER STARE MEGLIO

[Leggi di più ...](#)