

Tags: Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita libro pdf download, Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita scaricare gratis, Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita epub italiano, Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita torrent, Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita leggere online gratis PDF

---

## **Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita PDF**

**Guy Winch**



***Questo è solo un estratto dal libro di Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Guy Winch  
ISBN-10: 9788859006589  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2721 KB

## DESCRIZIONE

La paura, l'abbandono, l'insuccesso o il dolore sono un'esperienza comune nella vita di chiunque. Eppure, spesso facciamo poco o niente per riparare i danni che queste emozioni procurano. Perché? Semplicemente perché non abbiamo gli strumenti adatti per gestirle: ci sembra eccessivo ricorrere a uno psicanalista, e insufficiente parlarne a un amico. Così accade che trascuriamo le nostre ferite psicologiche perché pensiamo che non esistano rimedi semplici, rapidi ed efficaci per guarirle. Ma non è così: ognuno di noi può imparare facilmente tecniche e interventi di primo soccorso emotivo, accelerando la guarigione dalle proprie ferite e prevenendo l'arrivo di quelle future. Ricco di suggerimenti pratici, il volume affronta le principali e più diffuse emozioni dolore, descrivendo sintomi, rimedi e terapie. Tutte le tecniche proposte si ispirano alla mindfulness - l'approccio che consente di sviluppare la flessibilità mentale e aumentare l'autoconsapevolezza - e costituiscono un kit essenziale di primo soccorso emotivo da tenere sempre a portata di mano.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista il libro Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita di Guy Winch in offerta; lo trovi online ...

Pronto intervento emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita

Pronto Intervento Emozioni. Strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita - Guy Winch - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

**PRONTO INTERVENTO EMOZIONI. STRATEGIE DI MINDFULNESS PER AFFRONTARE  
CON SERENITÀ LE DIFFICOLTÀ DELLA VITA**

[Leggi di più ...](#)