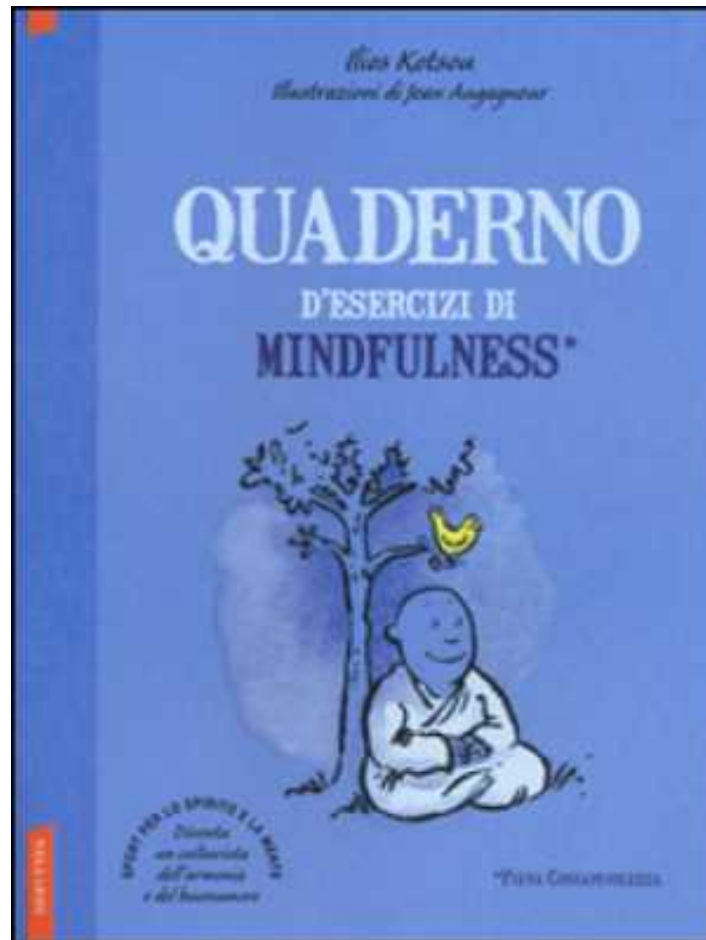


## Quaderno d'esercizi di mindfulness PDF

Ilios Kotsou



*Questo è solo un estratto dal libro di Quaderno d'esercizi di mindfulness. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Ilios Kotsou  
ISBN-10: 9788867313495  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4003 KB

## **DESCRIZIONE**

Quando parliamo di mindfulness ci riferiamo a uno stato di "piena consapevolezza" del momento presente: è una forma di apertura alla vita, alle nostre emozioni e sensazioni così come si presentano qui e ora. Il nostro potente cervello, per mezzo del pensiero, spesso ci porta altrove (nel passato o nel futuro), col risultato che rimaniamo estranei alla nostra stessa vita: per la maggior parte del tempo funzioniamo in modo meccanico, automatico, senza essere veramente coscienti dell'esperienza che stiamo vivendo. Grazie a questo impareremo invece ad ascoltare con attenzione tutti i nostri sensi e a osservare noi stessi e la vita senza pregiudizi, con uno sguardo pronto a raccogliere nuove ricchezze. Tirate fuori penne e matite colorate e riempite di parole e colori la vostra vita quotidiana: questo Quaderno, pieno di facili esercizi e di note positive, vi aiuterà, vi diventerà e vi rilasserà.

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

Origini della Mindfulness Alla fine degli anni '70, Jon Kabat-Zinn, un ricercatore biologo esperto di meditazione vipassana, dell'Università del

Quaderno D'esercizi Di Mindfulness è un libro di Kotsou Ilios, Augagneur Jean edito da Vallardi A. a aprile 2014 - EAN 9788867313495: puoi acquistarlo sul sito ...

Che cos'è il mindfulness? Come si pratica? Ecco una lista dei 10 migliori libri su questo vasto concetto affine a quello della meditazione.

## **QUADERNO D'ESERCIZI DI MINDFULNESS**

[Leggi di più ...](#)