

Tags: Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi libro pdf download, Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi scaricare gratis, Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi epub italiano, Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi torrent, Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi leggere online gratis PDF

Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi PDF

Alvaro Gomez Contreras



Questo è solo un estratto dal libro di Il cuore oltre l'ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alvaro Gomez Contreras

ISBN-10: 9788863809015

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3507 KB

DESCRIZIONE

Dinnanzi alle situazioni nuove e potenzialmente pericolose il nostro cervello ci invia dei segnali di allarme e ci mette nelle condizioni di riconoscere il rischio, ma al tempo stesso ci impedisce di lanciarsi in altre esperienze, di buttarci in ambiti sconosciuti, di abbandonare vecchie abitudini che ci fanno sentire protetti. La paura è infatti un ingrediente costante della nostra vita e abbiamo assuefatto il cervello a tenerla sempre in considerazione: abbiamo paura del futuro, di noi stessi, di non essere amati, di venire giudicati, di fare scelte sbagliate, di rimanere soli. E fino a quando daremo ascolto alla paura solo per non affrontare situazioni nuove, vivremo una vita apparentemente tranquilla e al riparo da qualsiasi rischio. Ma noi dobbiamo imparare a cogliere anche i segnali di frustrazione originati dalla paura stessa, perché ci aiutano a diventare più intraprendenti, a non lasciarci bloccare dall'opinione altrui e dalle convenzioni sociali: solo così riusciremo a credere in noi stessi e a vivere la nostra libertà, finalmente responsabili delle nostre azioni. Alvaro Gomez Contreras in questo libro ci aiuta ad affrontare le nostre paure più segrete, quelle che, più di altre, pregiudicano la nostra capacità di agire spontaneamente e ci impediscono di essere felici e ci spiega qual è il percorso da seguire per non accontentarci di ciò che abbiamo ma per raggiungere gli obiettivi verso cui puntavamo: lasciar parlare il cuore, dargli ascolto e spingerlo oltre l'ostacolo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il Cuore oltre l' Ostacolo - Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi. Un libro positivo, scritto da un esperto di Mindfulness, che ci insegna a ...

Mindfulness - la nostra ... Il Cuore Oltre l'Ostacolo. Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi. Álvaro Gómez Contreras.

Achetez et téléchargez ebook Il cuore oltre l'ostacolo: Mindfulness per trovare il coraggio di vivere e affermarsi: Boutique Kindle - Développement personnel ...

**IL CUORE OLTRE L'OSTACOLO. MINDFULNESS PER TROVARE IL CORAGGIO DI
VIVERE E AFFERMARSI**

[Leggi di più ...](#)