

Keywords: Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno libro pdf download, Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno scaricare gratis, Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno epub italiano, Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno torrent, Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno leggere online gratis PDF

Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno PDF

Grazia Pallagrosi



Questo è solo un estratto dal libro di Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Grazia Pallagrosi
ISBN-10: 9788862986007
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3639 KB

DESCRIZIONE

Meditare non è mai stato così semplice! Anche chi non ha tempo, costanza o predisposizione può riuscirci con facilità, iniziando da un solo minuto al giorno e poi arrivando a praticare per 21 minuti consecutivi senza alcuno sforzo. Il segreto è la gradualità che, in questo libro/ metodo, consente di sfruttare le caratteristiche di neuroplasticità del cervello per trasformare la meditazione in un'abitudine quotidiana praticabile con la stessa spontaneità con cui ci si lava, ci si pettina e ci si veste prima di uscire di casa ogni mattina. Guidati dalla viva voce dell'autrice, alla fine di ogni capitolo si sperimenta la piacevolezza della meditazione che si fa da sé, portando serenità e pace nelle nostre vite stressate, indaffarate e spesso insoddisfatte. Si tocca con mano la relatività del tempo, che grazie alla meditazione si dilata liberandoci dal senso di urgenza, preoccupazione e ansia. Si coltivano piacevolmente la calma, la concentrazione e la lucidità mentale, scoprendo che hanno un valore inestimabile e, a fronte di un minimo investimento - pochi minuti di meditazione al giorno - consentono di affrontare qualsiasi situazione in modo sereno e di elevare la qualità della vita nei suoi piani più concreti e significativi: affetti, lavoro e relazioni. Prefazione di Maria Elena Viola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online da un'ampia selezione nel negozio Libri.

Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 ... L'obiettivo di questa meditazione è farti sperimentare ... Con audioguida della durata di oltre 20 minuti ...

Prima presentazione per Grazia Pallagrosi e il suo nuovo libro «Meditazione facile per umani indaffarati. Da 1 a 21 minuti al giorno»; ne parla con l'autrice Guido ...

MEDITAZIONE FACILE PER UMANI INDAFFARATI. DA 1 A 21 MINUTI AL GIORNO

[Leggi di più ...](#)