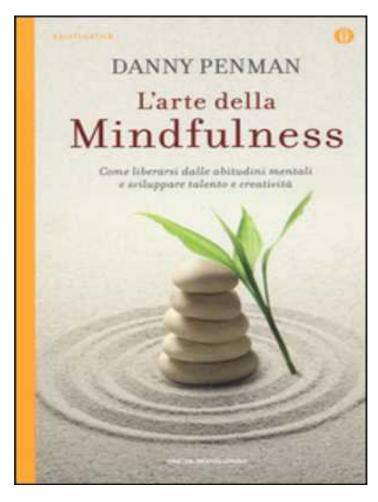
L'arte della mindfulness. PDF Danny Penman



Questo è solo un estratto dal libro di L'arte della mindfulness. . Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Danny Penman ISBN-10: 9788804669241 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3127 KB

DESCRIZIONE

"Danny Penman dimostra che restare imprigionati nelle vecchie abitudini - e colpevolizzarci ogni volta che accade - riduce la creatività. Solo se distinguiamo chiaramente queste abitudini mentali e riconosciamo i molti modi in cui potrebbero farci cadere in trappola, riusciamo a tirarcene fuori e a liberarci dal loro potere. Come dice Danny nel libro: 'Capire la tua mente - e il modo in cui involontariamente si aggroviglia - è una delle capacità centrali della mindfulness. II fulcro della mindfulness è accettare che non siamo creature perfette né onniscienti. La mente spesso è un luogo rumoroso e irrazionale. Ma negli spazi di tranquillità possono nascondersi momenti di penetrante intuizione'. Questo libro spiega come trovare quegli spazi." (Mark Williams, coautore di Metodo Mindfulnes)

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro: L'Arte della Mindfulness di Danny Penman. Come liberarsi dalle abitudini mentali e sviluppare talento e creatività.

Leggi un brano tratto dal capitolo 1 del libro "L'Arte della Mindfulness" di Danny Penman. Il fervore creativo per Jess scattava sempre attorno alle dieci di mattina.

L'arte di accettare e lasciare andare secondo la Mindfulness. Cosa potete fare per rendere più facilmente realizzabili i vostri desideri per il 2017?

L'ARTE DELLA MINDFULNESS.

Leggi di più ...