

Keywords: La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva libro pdf download, La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva scaricare gratis, La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva epub italiano, La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva torrent, La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva leggere online gratis PDF

La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva PDF

Mark Epstein



Questo è solo un estratto dal libro di La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mark Epstein
ISBN-10: 9788867314843
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4285 KB

DESCRIZIONE

Il buddhismo ha affinato da millenni un approccio psicologico alla realtà offrendo soluzioni all'ansia esistenziale che sorprendono per modernità ed efficacia. Nella "Lezione della serenità" Epstein espone una riflessione originalissima sul trauma: tutti lo sperimentiamo, in una forma o in un'altra (lutti, licenziamenti, malattie, abbandono, fine di un amore...). La reazione più comune è quella di rimuoverlo. Tuttavia la sofferenza è semplicemente un fatto della vita e se creiamo un ambiente interiore adatto, anche la più terribile delle esperienze può diventare non solo sopportabile, ma soprattutto un'occasione di crescita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La lezione della serenità : impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva / Mark Epstein Epstein, Mark:

Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza ... La lezione della serenità. Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva

Start by marking "La lezione della serenità: Impara dal Buddha a trasformare il trauma in un'esperienza positiva (Vallardi Benessere)" as Want to Read:

**LA LEZIONE DELLA SERENITÀ. IMPARA DAL BUDDHA A TRASFORMARE IL TRAUMA
IN UN'ESPERIENZA POSITIVA**

[Leggi di più ...](#)