

Mente calma, cuore aperto PDF

Carolina Traverso



Questo è solo un estratto dal libro di Mente calma, cuore aperto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carolina Traverso
ISBN-10: 9788820060268
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1478 KB

DESCRIZIONE

Ti capita di dire o fare la cosa sbagliata perché trascinato dagli eventi e dalle emozioni? Ti succede di prendere decisioni pressato da impegni e preoccupazioni e poi di rimpiangere la scelta fatta? Una vita stressante ci fa agire automaticamente, come in trance, e così ci perdiamo gli attimi di felicità, le occasioni professionali, la cura dei rapporti personali. Carolina Traverso, psicologa e insegnante di mindfulness, grazie al suo approccio semplice e molto pratico ti svela come, anche con pochi minuti al giorno (magari camminando), puoi diventare più consapevole, più calmo, più capace di lasciar andare ciò che non è poi così importante. Con questo tipo di meditazione imparerai a non impegnare la mente rimuginando su episodi sgradevoli del passato o immaginando disastrosi scenari futuri che non avverranno mai, e sarai libero di osservare con tranquillità ciò che accade, senza eccessi di reazione emotiva. Sospenderai l'immane e inutile fatica di cercare di essere chi non sei o di pretendere che la realtà sia diversa. Per non parlare del fatto che apprendimento, memoria e concentrazione miglioreranno e sarà più facile e naturale gestire le emozioni, prendere decisioni, andare d'accordo con il mondo. Prefazione di Enzo Soresi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il libro del mese di maggio è: Mente Calma Cuore Aperto ed. Sperling & Kupfer di Carolina Traverso. Scoprire la mindfulness e migliorare la nostra vita

Mente Calma Cuore Aperto - Anteprima del libro di Carolina Traverso - Mindfulness: un'esperienza, tante definizioni - Scoprilò sul giardino dei Libri.,.

Qui puoi ascoltare le tracce audio di alcune delle meditazioni e riflessioni proposte in Mente Calma, Cuore Aperto.

MENTE CALMA, CUORE APERTO

[Leggi di più ...](#)