

Mindfulness per chi è a pezzi PDF

Ruby Wax



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness per chi è a pezzi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ruby Wax
ISBN-10: 9788804674993
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2931 KB

DESCRIZIONE

«Superato l'ultimo episodio di depressione, sette anni fa, mi sono ripromessa che avrei imparato a imbrigliare la mia mente e a fare qualcosa per me stessa. Ossessiva come sempre, ho attivato la modalità ricerca, passando al setaccio riviste e saggi scientifici. Ecco che cos'è emerso: chi aveva sofferto di tre o più episodi di depressione (senza altre patologie), con la terapia cognitiva basata sulla mindfulness riduceva del 60 per cento la probabilità di ricadute. A colpirmi veramente è stato il fatto che la mindfulness si pratica da soli: non devi correre da uno strizzacervelli gridando aiuto a tutte le ore... E infine la notizia migliore: è gratis (e per un'ebrea come me questo rappresenta metà della cura).» Dopo aver sofferto per anni di depressione e aver provato sulla propria pelle qualsiasi tipo di rimedio, Ruby Wax ci racconta la sua esperienza e condivide con noi l'unico metodo che con lei ha funzionato davvero: la terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT). In questa guida spiritosa, intelligente e accessibile, Ruby Wax dimostra a tutti noi come e perché grazie alla pratica della mindfulness è possibile cambiare per sempre e lasciarci alle spalle gran parte delle sofferenze inutili che molto spesso sappiamo autogenerare. Oltre a consigli mindful per migliorare le proprie relazioni sociali e suggerimenti per ogni età, "Mindfulness per chi è a pezzi" include un corso di sei settimane elaborato con l'aiuto dello psichiatra Mark Williams, autore di "Metodo Mindfulness". Un libro arguto e profondo, capace di far ridere anche quando parla di malattie mentali e sfide apparentemente invincibili.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mindfulness per chi è a pezzi è un ebook di Wax Ruby pubblicato da Mondadori al prezzo di € 8,99 il file è nel formato epb

Mindfulness per chi è a pezzi è un eBook di Wax, Ruby pubblicato da Mondadori a 8.99. Il file è in formato EPUB con DRM: risparmia online con le offerte IBS!

"Mindfulness per chi è a pezzi" include un corso di sei settimane elaborato con l'aiuto dello psichiatra Mark Williams, autore di ...

MINDFULNESS PER CHI È A PEZZI

[Leggi di più ...](#)