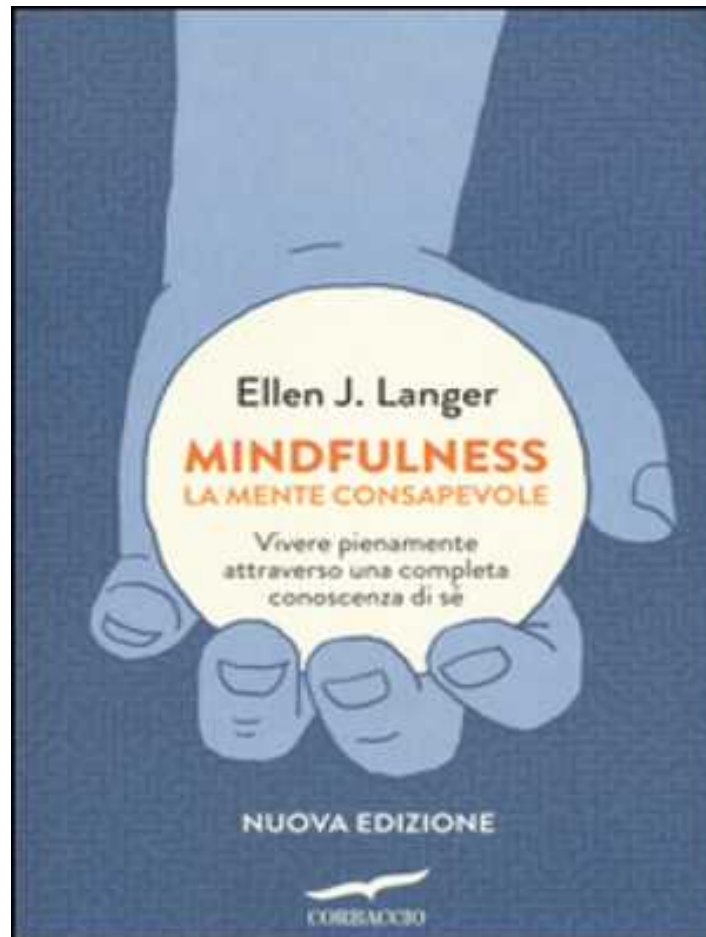


Keywords: Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé libro pdf download, Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé scaricare gratis, Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé epub italiano, Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé torrent, Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé leggere online gratis PDF

Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé PDF

Ellen J. Langer



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Ellen J. Langer
ISBN-10: 9788863809947
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3644 KB

DESCRIZIONE

Gran parte della nostra vita mentale si svolge a livello inconsapevole: la consapevolezza è uno stato mentale temporaneo e fuggevole che si limita per lo più ai momenti di difficoltà. Siamo consapevoli, per esempio, quando impariamo ad andare in bicicletta, ma appena presa confidenza entrano subito in gioco degli automatismi. Subentra, così, uno stato mentale passivo, inconsapevole, che in molte situazioni impoverisce la nostra vita: ci siamo privati di quella risorsa fondamentale dell'esistenza che è la consapevolezza. Ellen Langer spiega le prerogative e i vantaggi di uno stato mentale consapevole. In questo libro ricco di insegnamenti, consigli, aneddoti e profonde verità, l'autrice mostra come consapevolezza significhi maggior controllo della nostra vita, capacità di inventare soluzioni nuove, libertà dal pregiudizio, possibilità di attingere a risorse nascoste del corpo e della mente. Basato su anni di ricerche e supportato dall'analisi di una vasta serie di casi clinici, "Mindfulness, la mente consapevole", un classico della psicologia, ritorna in libreria con una nuova prefazione dell'autrice che, a venticinque anni dalla prima edizione, spiega il successo di un indirizzo di studi che ha aperto nuovi orizzonti nella psicologia e nella vita di ognuno di noi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista il libro Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé di Ellen J. Langer in offerta; lo trovi online a ...

Compra Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

La mente, nello sport come nella vita, determina i tuoi risultati PDF ... Come smettere di incasinarsi la vita. 12 passi per diventare leader di te stesso e creare ...

**MINDFULNESS. LA MENTE CONSAPEVOLE. VIVERE PIENAMENTE ATTRAVERSO UNA
COMPLETA CONOSCENZA DI SÉ**

[Leggi di più ...](#)