

Tags: Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita libro pdf download, Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita scaricare gratis, Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita epub italiano, Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita torrent, Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita leggere online gratis PDF

Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita PDF

Russ Harris



Questo è solo un estratto dal libro di Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Russ Harris
ISBN-10: 9788859001720
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4836 KB

DESCRIZIONE

"Come diceva William Shakespeare: 'Le cose non sono un bene o un male di per sé ma è il pensiero che le rende tali'. L'idea che i nostri pensieri possano rendere le cose buone o cattive è una credenza comune in molte forme popolari di psicologia. E per questo che moltissimi approcci ti incoraggiano a ingaggiare battaglia contro quella voce nella tua testa. Ti dicono di mettere in discussione quei pensieri 'negativi' e di sostituirli con pensieri 'positivi', ed è senz'altro una proposta allettante! Il problema, però, è che se iniziamo una guerra contro i nostri pensieri, non la vinceremo mai. Perché? Perché c'è un'infinità di pensieri cosiddetti 'negativi' e nessun essere umano è mai riuscito a trovare un modo per eliminarli. Perciò, se il nostro unico modo di gestire queste storie 'negative' è combatterle, soffriremo inutilmente. Tuttavia, c'è un approccio alternativo che generalmente è molto più utile. Possiamo imparare a separarci dai nostri pensieri, a "distaccarci" da essi, a non dar loro retta. [...] Anziché vederci come 'scolpiti nella pietra', possiamo riconoscere che abbiamo un'infinita capacità di apprendere, crescere, agire e pensare in modo diverso. Tutto quello che dobbiamo fare è sintonizzarci con il nostro cuore e chiederci: 'Qual è un piccolissimo cambiamento che potrei fare? Qual è un piccolissimo cambiamento in quello che dico o faccio o in come penso che potrebbe avvicinarmi all'essere la persona che voglio essere?'"

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita è un libro di Russ Harris pubblicato da Erickson nella collana Capire con il cuore ...

Se Il Mondo Ti Crolla Addosso Imparare A Veleggiare Tra....pdf Se Il Mondo Ti Crolla Addosso Imparare A Veleggiare Tra Le Ondate Della Vita Capire Con Il Cuore

Una bella presentazione del libro "Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita". L'autore è Russ Harris, uno psicologo ...

**SE IL MONDO TI CROLLA ADDOSSO. IMPARARE A VELEGGIARE TRA LE ONDATE
DELLA VITA**

[Leggi di più ...](#)