

Stress. Manuale di sopravvivenza PDF

Roberto Spingardi



Questo è solo un estratto dal libro di Stress. Manuale di sopravvivenza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Roberto Spingardi
ISBN-10: 9788897686606
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2915 KB

DESCRIZIONE

"Il messaggio del libro: acquisire delle abilità specifiche per lasciare crescere sempre di più le nostre doti umane e per lasciare trasparire la realtà così come è e non come nefastamente o illusoriamente la interpretiamo quando restiamo schiavi di emozioni incontrollate o di preconetti non verificati. Questa fiducia nell'umano, che sottende come un filo rosso la logica di questo libro, è dovuta ad una lettura dell'esperienza esistenziale che si rende evidente nella sua capacità di spiegazione e nella sua proposta su come affrontare i diversi problemi derivanti dall'interazione fra mente e corpo. Le diverse tecniche offerte dalla conoscenza psicologica non sono fini a se stesse, ma strumenti per giungere ad una vera attenzione relativamente ai nostri comportamenti ed alla oggettività delle situazioni, consentendoci di conseguire conoscenza e la capacità e libertà di cogliere il reale senza essere succubi di stati d'animo ansiosi o di suggerimenti incontrollati. Il nostro rapporto con lo stress, in definitiva, può essere buono o cattivo, nel primo caso si parla di eustress (eu, che viene dal greco, significa buono, bello), nel secondo di distress (dis in greco significa cattivo, morboso). Al lettore proponiamo alcune metodologie sulla gestione degli stati emotivi, siamo certi che potrà trarne particolare beneficio in un periodo come quello attuale nel quale ogni singolo atto, contesto e settore di riferimento possono divenire, per ogni singolo individuo, oggetto di distress..." (gli autori)

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

(Fotogramma) Pubblicato il: 17/03/2018 12:08 I figli crescono, le mamme invecchiano, i papà si stressano. Nella società che corre, con genitori equilibristi che si ...

Acquista il libro Stress. Manuale di sopravvivenza di Roberto Spingardi in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Stress. Manuale di sopravvivenza è un libro di Roberto Spingardi , Giuseppe Zaccuri pubblicato da Fausto Lupetti Editore nella collana Formazione e università ...

STRESS. MANUALE DI SOPRAVVIVENZA

[Leggi di più ...](#)