

Tags: Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download libro pdf download, Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download scaricare gratis, Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download epub italiano, Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download torrent, Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download leggere online gratis PDF

Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download PDF

Eline Snel



Questo è solo un estratto dal libro di Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Eline Snel
ISBN-10: 9788857307756
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3526 KB

DESCRIZIONE

Non si possono fermare le onde della vita, ma si può imparare a surfare, cavalcarle invece di lasciare che ci sommergano, sfruttarne la forza e l'energia (che sensazione incredibile!) per restare in piedi. La mindfulness non risolve i problemi, ma ci offre una chiave per attingere alle nostre risorse così da affrontarli con minor fatica e trasformarli in opportunità di cambiamento. In questo libro Eline Snel presenta una serie di esercizi e strategie che aiutano adulti e adolescenti sia a gestire le emozioni difficili ritrovando rapidamente la rotta sia a sviluppare sul lungo periodo le qualità indispensabili per vivere bene: fiducia, stabilità, coraggio e, soprattutto, la capacità di rivolgere a se stessi uno sguardo benevolo, amorevole. Gli esercizi proposti nel libro sono arricchiti da audio scaricabili di meditazioni guidate destinate a ragazzi e genitori.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Con CD Audio PDF Online. ... Da 0 A 3 Anni Proposte Per Genitori Ed Educatori PDF complete. ..
Come Mettersi In Contatto Con Gli Angeli E Gli Spiriti PDF Download ...

Rilassati e respira. Esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti). Con File audio per il download, Libro di Eline Snel. Sconto 15% e ...

Chi siamo? Stiamo sviluppando e distribuendo libri di testo, manuali e altri testi educativi, a contenuto aperto rilasciato con licenza CC-BY-SA, che anche tu puoi ...

RILASSATI E RESPIRA. ESERCIZI DI MINDFULNESS PER GENITORI (E PER I LORO FIGLI ADOLESCENTI). CON FILE AUDIO PER IL DOWNLOAD

[Leggi di più ...](#)