

Tags: Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress libro pdf download, Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress scaricare gratis, Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress epub italiano, Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress torrent, Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress leggere online gratis PDF

Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress PDF

Bruno Ballardini



Questo è solo un estratto dal libro di Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bruno Ballardini
ISBN-10: 9788856658521
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3943 KB

DESCRIZIONE

Lo stress è il nostro pane quotidiano. Non c'è una sola attività in cui non si manifesti, e non c'è un solo settore della vita in cui le nostre azioni non siano accompagnate da dosi abbondanti di fretta, stanchezza e tensione sfibranti. Lo stress non si può eliminare. E più efficace cercare di aggirarlo o, meglio, di usarlo a nostro vantaggio per non restarne schiacciati. Lo zen non è un farmaco, non è un percorso terapeutico, non è uno stile di vita, non è una terapia psicanalitica, non è neppure una medicina preventiva, un approccio dietetico, una pratica di purificazione o un potente antidolorifico. Potete decidere che lo zen debba essere per voi una sola di queste cose ma, in questo modo, non arriverete mai a comprenderne l'essenza, rincorrendo illusioni new age o auto-ingannandovi con trappole dialettiche. La sostanza dello zen resta tutta nel carattere severo della pratica, seppure alleggerito dall'uso costante di paradossi, di provocazioni in forma di indovinello, che però non lasciano scampo. L'arte della manutenzione zen è abbastanza destabilizzante da far preferire forme più "comode" di buddhismo che gratificano l'ego anziché cominciare a demolirlo mettendolo in difficoltà. Ma voi, se volete guarire, non fate come fanno i bambini. Provate per una volta la medicina amara. Potreste scoprire che non solo fa bene, ma in realtà è anche buonissima.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

titolo: Lo Zen e l'Arte della Manutenzione dello Stress autore: Bruno Ballardini editore: Piemme

Libro: Lo Zen e l'Arte della Manutezione dello Stress di Bruno Ballardini.

In che modo lo Zen può aiutarci nella nostra quotidianità ad oltrepassare lo scoglio dello stress? Bruno Ballardini ci guida alla scoperta di questa pratica

LO ZEN E L'ARTE DELLA MANUTENZIONE DELLO STRESS

[Leggi di più ...](#)