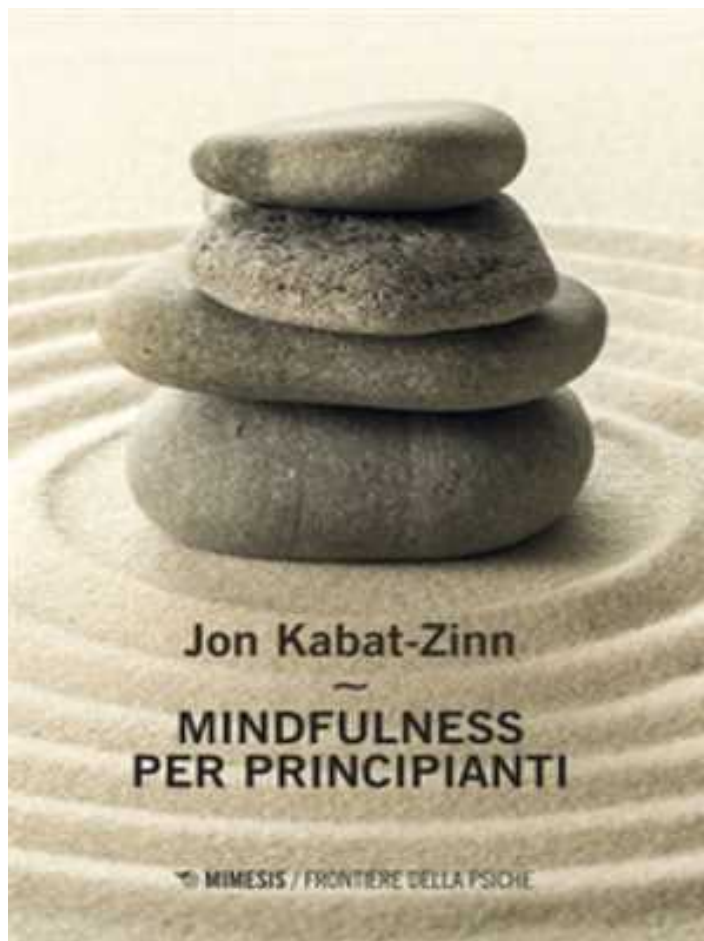


Tags: Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line libro pdf download, Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line scaricare gratis, Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line epub italiano, Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line torrent, Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line leggere online gratis PDF

Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line PDF

Jon Kabat-Zinn



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jon Kabat-Zinn
ISBN-10: 9788857543963
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4438 KB

DESCRIZIONE

Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro, alle nostre azioni, a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Ogni giorno le nostre vite sono piene di impegni da portare a compimento, con il risultato che le giornate diventano nient'altro che una somma di cose fatte o da fare. Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La "mindfulness" ha l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, di farci scoprire il valore del "non sapere" e il valore di imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo. Solo vivendo. Include tracce audio per pratiche di mindfulness, sia in lingua inglese (condotte dallo stesso Jon Kabat-Zinn) sia in lingua italiana, da ascoltare on line.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line. Jon Kabat-Zinn edito da Mimesis. Libri - Brossura. Disponibilità immediata - meno di 3 ...

mindfulness per principianti. con contenuto digitale per accesso on line quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro

Mindfulness per principianti. Con Contenuto digitale per accesso on line è un libro di Jon Kabat-Zinn pubblicato da Mimesis nella collana Frontiere della psiche ...

**MINDFULNESS PER PRINCIPIANTI. CON CONTENUTO DIGITALE PER ACCESSO ON
LINE**

[Leggi di più ...](#)