

Tags: La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità libro pdf download, La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità scaricare gratis, La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità epub italiano, La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità torrent, La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità leggere online gratis PDF

La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità PDF

Christina Berndt



Questo è solo un estratto dal libro di La scienza della contentezza. Come raggiungerla e perché conviene più della felicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Christina Berndt
ISBN-10: 9788807090912
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2555 KB

DESCRIZIONE

E voi? Non ne avete abbastanza di dover rispondere all'"obbligo della felicità"? Di dover sempre puntare a trarre il meglio da voi stessi? Vorreste piuttosto riuscire a perdonarvi gli errori compiuti, non vivere di rimpianti? Impegnarvi in ciò che vi conviene davvero? Ebbene, se la risposta è sì, siete sulla buona strada, perché questo è il punto di partenza della contentezza permanente, che si oppone con un no deciso alla fugace felicità. Sulla base delle ricerche scientifiche più recenti e autorevoli, richiamando racconti di casi reali, Christina Berndt illustra ciò che distingue la contentezza dalla felicità, cosa accade a livello neurologico e fisiologico, chiarisce le dinamiche psicologiche in gioco e quali sono le influenze genetiche fin qui emerse sul nostro stato di soddisfazione. Vi porterà a scoprire da soli, con test e un programma di esercizi, su cosa vale la pena investire, come acquisire un maggiore distacco da ciò che non serve o assorbe inutili energie, fino ad arrivare a dirsi, finalmente e irrevocabilmente, contenti e soddisfatti!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La scienza della contentezza : come raggiungerla e perché conviene più della felicità / Christina Berndt ; traduzione di Cristina Malimpensa. - Milano : ...

Come raggiungerla e perché conviene più ... della "CONTENTEZZA" e della "FELICITA' " ne ... tempo l
scienza regna sovrana e la stessa si ...

**LA SCIENZA DELLA CONTENTEZZA. COME RAGGIUNGERLA E PERCHÉ CONVIENE
PIÙ DELLA FELICITÀ**

[Leggi di più ...](#)