

Tags: La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello libro pdf download, La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello scaricare gratis, La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello epub italiano, La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello torrent, La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello leggere online gratis PDF

La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello PDF

Daniel Goleman



Questo è solo un estratto dal libro di La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Daniel Goleman
ISBN-10: 9788817097062
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1847 KB

DESCRIZIONE

Negli ultimi anni la meditazione è passata dall'essere una pratica elitaria a rimedio per risolvere qualunque problema, dal sovrappeso alle relazioni di coppia e al successo nel lavoro. La plasticità del cervello, per cui la struttura di questo organo è influenzata dalle emozioni e dagli stati mentali, è ormai ampiamente condivisa e ha aperto la strada a una serie di metodi di "training mentale" che si propongono di migliorare la vita emotiva e intellettuale. Daniel Goleman e Richard J. Davidson raccontano in questo libro il loro interesse più che trentennale per la meditazione e le ricerche fondamentali che li hanno resi dei luminari rispettivamente nella psicologia e nel neuroimaging, spiegando la verità medica su quello che la meditazione può fare veramente per noi, e come trarne il massimo beneficio. Facendo piazza pulita dei miti popolari e delle distorsioni pseudo scientifiche, gli autori dimostrano che, al di là del benessere mentale, la meditazione può condurre alla modifica permanente dei tratti della personalità, facendo emergere qualità come l'altruismo, l'empatia e la compassione. Per ottenere questo risultato, però, sono necessari alcuni elementi che attualmente mancano nella versione più comune di mindfulness: come il feedback personalizzato e una visione del Sé più ampia di quanto non accada ora. Per questo, basandosi sugli ultimissimi dati ottenuti nel laboratorio diretto da Davidson, gli autori indicano nuovi metodi per sviluppare un addestramento mentale più efficace e più duraturo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La scienza dei Mantra: come suoni sacri possono guarire corpo, mente e spirito. 10 ... quindi collocare la coscienza dentro quei suoni attraverso la meditazione. ...

La meditazione come cura: Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello Sugli ultimissimi dati ottenuti nel laboratorio diretto da Davidson, gli autori ...

Una nuova scienza per guarire corpo, mente ... Sara Lazar spiega cosa accade al cervello ... Lucio Bizzini illustra l'impatto della meditazione sulla cura ...

LA MEDITAZIONE COME CURA. UNA NUOVA SCIENZA PER GUARIRE CORPO, MENTE E CERVELLO

[Leggi di più ...](#)