

Tags: Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno libro pdf download, Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno scaricare gratis, Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno epub italiano, Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno torrent, Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno leggere online gratis PDF

Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno PDF

Alexa Frey



Questo è solo un estratto dal libro di Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alexa Frey
ISBN-10: 9788817092609
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4079 KB

DESCRIZIONE

La mindfulness è un metodo semplicissimo e insieme potentissimo, e non occorrono grandi risorse per padroneggiarlo: basta, come in qualunque tipo di allenamento, essere costanti. E la capacità di prestare attenzione al qui e ora, in modo esclusivo e spegnendo almeno per un attimo l'abitudine a giudicare tutto ciò che vediamo, tocchiamo, facciamo. E una rivoluzione dolce che sarà facile trasformare con naturalezza in uno stile di vita: in qualsiasi momento, anche durante il tragitto casa-lavoro, si può imparare a silenziare i pensieri che ci travolgono di ansie e ci trasportano capricciosamente a spasso nel passato o nel futuro, impedendoci di vivere con pienezza il presente. Sulla base del loro metodo "collaudato", gli autori del gruppo inglese The Mindfulness Project ci propongono, in questo piccolo diario interattivo da scarabocchiare, scrivere e usare ogni giorno, un divertente percorso di allenamento allo stupore. Una pagina dopo l'altra scopriremo tanti modi per imparare a curare e coltivare i pensieri positivi, aprirci al mondo che ci circonda, lasciar andare il superfluo, giungere - un respiro alla volta - alla piena consapevolezza di noi stessi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro di Frey Alexa, Totton Autumn, Il momento è ora. Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno, dell ...

Scopri nell'articolo come ridurre lo stress, ogni giorno. ... 3 Goditi le piccole cose • Rallenta e goditi il momento in cui stai ... Come vincere lo stress in 10 ...

**IL MOMENTO È ORA. PICCOLE ATTIVITÀ E SEMPLICI ESERCIZI PER VINCERE LO
STRESS ED ESSERE PIÙ FELICI GIORNO DOPO GIORNO**

[Leggi di più ...](#)