

Tags: A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) libro pdf download, A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) scaricare gratis, A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) epub italiano, A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) torrent, A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) leggere online gratis PDF

A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) PDF

Giuseppe Coppolino



Questo è solo un estratto dal libro di A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!). Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Giuseppe Coppolino

ISBN-10: 9788820376635

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4008 KB

DESCRIZIONE

Vi piacerebbe vivere ogni giorno a mente serena? Con la Mindfulness è possibile! La Mindfulness non richiede alcun tipo di conoscenza di filosofia né l'osservanza o l'applicazione di dogmi o pratiche religiose di alcun tipo. È un'attitudine che chiunque può imparare e allenare quotidianamente e che ci insegna a vivere con attenzione il momento presente. A mente serena è la guida che vi permette di scoprire i benefici della Mindfulness. Attraverso una serie di indicazioni e suggerimenti vi invita a un percorso di rieducazione alla consapevolezza completato da alcuni esercizi, ma soprattutto vi porta al riconoscimento di quei numerosi momenti che viviamo tutti i giorni e che, in modo semplice, possono diventare passaggi fondamentali per raggiungere una vera e profonda serenità interiore. Osservando pensieri, abitudini, consuetudini con un atteggiamento non giudicante possiamo arrivare a gestire ogni ambito personale a mente serena, in modo attivo e non più passivo, scegliendo e non più subendo, decidendo e non più rincorrendo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vi piacerebbe vivere ogni giorno a mente serena? Con la Mindfulness è possibile! La Mindfulness non richiede alcun tipo di conoscenza di filosofia né l'osservanza o ...

[Scarica eBook/Kindle] A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!) PDF
Giuseppe Coppolino - Download Pdf Gratis

A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!), Libro di Giuseppe Coppolino. Sconto 15% e Spedizione con corriere a solo 1 euro.

A MENTE SERENA. PILLOLE DI MINDFULNESS PER VINCERE LO STRESS (E VIVERE FELICI!)

[Leggi di più ...](#)