

Tags: Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale libro pdf download, Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale scaricare gratis, Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale epub italiano, Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale torrent, Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale leggere online gratis PDF

Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale PDF

Valentina Paziienza



Questo è solo un estratto dal libro di Smetti di pensare! Overthinking e ruminazione mentale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Valentina Paziienza
ISBN-10: 9788896768747
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4408 KB

DESCRIZIONE

Il pensiero è la nostra bussola personale e ci indica l'agire consapevole, ma quando diventa prepotente, invasivo e logorante, come nel caso del rimuginio (overthinking) e della ruminazione mentale può nuocere alla salute psico-fisica. Questo libro nasce con l'intento di aiutare chi si trova intrappolato tra i suoi pensieri e vorrebbe invece liberarsene, "scordandosi di pensare". Ciò diviene possibile attraverso un percorso che parte innanzitutto dalla consapevolezza dei meccanismi sottostanti al pensiero disfunzionale e dalla regolazione delle emozioni a esso connesse. Prefazione di Raniero Bastianelli.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

TI capita di sentirti schiacciato dai pensieri e non riuscire a smettere di pensare? La ruminazione mentale ci porta ad utilizzare male il nostro cervello ...

Quante volte ci sentiamo schiacciati dai pensieri al punto di non riuscire più a smettere di pensare? La ruminazione mentale ci porta ad utilizzare male il nostro ...

- Smetti di pensare, overthinking e ruminazione mentale; - Ascensori, supermercati, autostrade, le paure che ci rovinano la vita; - Senti chi parla: i problemi ...

SMETTI DI PENSARE! OVERTHINKING E RUMINAZIONE MENTALE

[Leggi di più ...](#)