

Mindfulness. Essere consapevoli PDF

Gherardo Amadei



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness. Essere consapevoli. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Gherardo Amadei
ISBN-10: 9788815244697
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1859 KB

DESCRIZIONE

La mindfulness offre una opportunità, quella di essere consapevoli, cioè di essere davvero presenti nella propria vita, momento dopo momento, staccandoci da abitudini nocive e dipendenze mortificanti. Possiamo iniziare a vivere con maggior equilibrio psico-fisico semplicemente disciplinando con gentilezza la nostra attenzione, recuperando il tempo di guardare veramente alle cose per quel che sono, e non per quello che si è abituati a pensare, a temere o a sperare che siano. Imparare finalmente a rispondere, anziché reagire, allo stress può far emergere un diverso e più sereno rapporto con la complessità del vivere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mindfulness: la meditazione per essere consapevoli e in salute. Scopri come apprenderla e usarla tutti i giorni nei miei studi di San Donato Milanese e Opera.

La Mindfulness riguarda l'essere consapevoli dell'esperienza della mente , del corpo, delle emozioni, momento dopo momento, con accettazione e in modo non ...

Cercando il termine Mindfulness su Wikipedia si trova come definizione "consapevolezza dei propri pensieri, azioni e motivazioni". Proseguendo la lettura si ...

MINDFULNESS. ESSERE CONSAPEVOLI

[Leggi di più ...](#)