

Tags: Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente libro pdf download, Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente scaricare gratis, Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente epub italiano, Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente torrent, Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente leggere online gratis PDF

Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente PDF

Monica Morganti



Questo è solo un estratto dal libro di Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Monica Morganti
ISBN-10: 9788891709349
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2512 KB

DESCRIZIONE

La rabbia è un'emozione universale che a tutti capita di provare ogni tanto ma, a volte, può accaderci di non riuscire a tenerla sotto controllo rischiando di mandare all'aria la nostra vita. L'autrice, una psicoterapeuta che da anni conduce laboratori sulla trasformazione della rabbia distruttiva in energia utile, illustra con parole semplici e con le storie dei suoi pazienti perché alcuni si fanno travolgere da quest'emozione, quali ferite antiche la nutrono, cosa accade nella coppia, nel rapporto con i figli e con il proprio corpo quando siamo governati dalla collera. Numerosi test vi aiuteranno a capire che tipo di rabbia provate, quanto conflitto c'è nella vostra coppia, cos'è la violenza psicologica, perché il corpo si ammala di rabbia, se siete assertivi e se agite consapevolmente nella vostra vita. Nel libro troverete indicazioni e suggerimenti perché questa potente energia psichica trasformata vi dia la forza per vivere pienamente i vostri sogni e desideri; imparerete a sviluppare l'attenzione consapevole, detta mindfulness, colorando i mandala che troverete nel libro, e interpretando il loro significato grazie al test dei colori. Infine imparerete a scrivere favole per descrivere la vostra rabbia e ne conoscerete i significati nascosti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

Encuentra Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente (Le comete) de Monica Morganti (ISBN: 9788891709349 ...

Leggi «Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente Mindfulness e mandala per imparare a controllare e ...

**GESTIRE LA RABBIA. MINDFULNESS E MANDALA PER IMPARARE A CONTROLLARE E
USARE QUESTA EMOZIONE TRAVOLGENTE**

[Leggi di più ...](#)