

## Rilassarsi in consapevolezza PDF

Thich Nhat Hanh



*Questo è solo un estratto dal libro di Rilassarsi in consapevolezza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Thich Nhat Hanh  
ISBN-10: 9788866813316  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4761 KB

**DESCRIZIONE**

Stanchezza e stress possono portare tristezza e infelicità nella nostra vita, fino ad aprire le porte al dolore. In questo libro, il quinto della serie dedicata alla consapevolezza nei vari momenti della quotidianità, Thich Nhat Hanh condivide alcuni pensieri e tecniche per rallentare il ritmo di giornate sempre più frenetiche e ritrovare, così, l'equilibrio e il benessere. Queste brevi meditazioni sul riposo, sulla guarigione e sulla solitudine sono strumenti utili per rilassarsi in qualsiasi luogo ci troviamo, e per ricercare la nostra personale strada verso un rilassamento più profondo e consapevole.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Come rilassarsi alla guida e sconfiggere l'ansia di salire in macchina e guidare. Ecco i suggerimenti pratici e le avvertenze utili per non agitarsi inutilmente ...

Sapere come rilassarsi è importantissimo per vivere bene. Scopri 7 modi per entrare in uno stato di rilassamento profondo dovunque tu sia.

Come rilassarsi? Ecco una tecnica di ... Proprio per questo la preparazione di una tisana rappresenta un rito, che se fatto bene e con consapevolezza, ...

## **RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA**

[Leggi di più ...](#)