

Quaderno D Esercizi Di Mindfulness

Yeah, reviewing a books **Quaderno D Esercizi Di Mindfulness** could be credited with your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, skill does not recommend that you have extraordinary points.

Comprehending as with ease as contract even more than further will manage to pay for each success. bordering to, the publication as capably as insight of this Quaderno D Esercizi Di Mindfulness can be taken as capably as picked to act.

L'Accademia della felicità - Francesca Zamponi 2020-06-03

Tutti noi ci ritroviamo quasi ogni giorno a chiederci cosa sia la felicità, ma meno frequentemente ci domandiamo se esista un metodo per apprendere come essere felici. O, meglio ancora, un luogo dover poter imparare a esserlo. Immagina allora che questo luogo esista, un'Accademia. Ecco, è davanti a te. Ci entri da un cortile che solo all'apparenza è uguale ai tanti che ti è già capitato di attraversare. La differenza è che questo ti conduce a un edificio in cui entri in un modo ed esci che sei un'altra persona. Migliore? Probabile. Diversa? Sicuramente. Ogni capitolo del libro sarà come una stanza: aprirai la porta, ti guarderai intorno, scoprirai cose nuove. Potrai approfondire in ciascuna un tema specifico - l'amore, l'autostima, il lavoro, il denaro, il talento -, confrontarti con esercizi mirati che ti aiuteranno a sviluppare tutto il tuo potenziale, a dare un taglio definitivo agli autosabotaggi più o meno consapevoli. Con L'Accademia della felicità, la personal coach Francesca Zamponi ci accompagna in un percorso di conoscenza che è allo stesso tempo articolato e semplice, in un viaggio di consapevolezza per mettere a fuoco ciò che desideriamo davvero e imparare a volerci un po' più bene.

Eine Liebe in Manhattan - Cathleen Schine 2009-01

Psychotherapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung - Anthony Bateman 2008

Yogagymnastik für Entspannung, Energie und Wohlbefinden - Silva Mehta 1991

Time for a change - Richard Bandler 2009

Gesetz der Anziehung - das Geheimnis des Kosmischen Gesetzes - Elisabeth Ziegler 2020-02-12

☐☐ Gesetz der Anziehung - Das Geheimnis des kosmischen Gesetzes ☐☐ Der fehlende Schlüssel, um endlich das Universum zu erschließen und Ihre Wünsche zu manifestieren Haben Sie schon einmal vom „Gesetz der Anziehung“ gehört? Würden Sie gerne erfahren, wie es genau funktioniert und wie Sie es in Ihrem täglichen Leben anwenden können? Haben Sie Träume, die Ihnen momentan noch unnahbar erscheinen? Was wäre, wenn Sie eine Veränderung zu Ihren Gunsten erwirken könnten und Ihre Ziele in greifbare Nähe rücken würden? Das „Gesetz der Resonanz“ kann Ihnen dabei helfen, all Ihre Wünsche zu verwirklichen. Getreu dem Motto „Gleiches zieht Gleiches an“, können Sie zukünftig bewusst bestimmen, was Sie in Ihr Leben ziehen möchten. Wenn Sie lernen das Gesetz für sich zu nutzen, haben Sie die Veränderung in der Hand. Sie können aktiv Ihr Leben beeinflussen und es in die Richtung lenken, in der Sie es haben möchten. Wenn Sie wollen, dass das Gesetz der Anziehung wirkt, müssen Sie sich selbst gut kennen und alte Denkweisen ablegen lernen. Sie müssen Ihre Gefühle leben, diese zulassen und möglichst positiv gestimmt durchs Leben schreiten. Das lässt sich mit etwas Übung bewerkstelligen. Probieren Sie einmal was Neues aus. Haben Sie schon einmal Visualisierungen oder Affirmationen angewendet? Oder haben Sie schon einmal Akupunktur ausprobiert? Vielleicht sagen Ihnen auch Binaurale Beats etwas? Mit etwas Experimentierfreude finden Sie sicher auch die richtige Anwendung für sich. In diesem Buch lernen Sie alles über das kosmische Gesetz und wie Sie es nutzen können, um Ihre Träume wahr werden zu lassen. Mithilfe gezielter Übungen lernen Sie, unbewusste Blockaden ausfindig zu machen, die tief in Ihrem Unterbewusstsein schlummern. Sie werden es schaffen, diese zu lösen und Ihr Unterbewusstsein neu zu

programmieren. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Leben an Ihnen vorbeizieht, sondern führen Sie eine positive Veränderung herbei, die sich auf Ihr gesamtes Leben auswirken wird! Außerdem erfahren Sie in diesem Buch: ☐ wie Sie die Macht Ihrer Gedanken und Gefühle richtig einsetzen, um Ihren Traumpartner in Ihr Leben zu ziehen ☐ wie Sie Visualisierung und Affirmationen nutzen, um Ihre eigene Frequenz zu erhöhen ☐ wie Sie Ihre Gehirnwellen stimulieren können und sich auf Erfolg programmieren ☐ wie Sie durch Selbsthypnose Ihr Unterbewusstsein erreichen ☐ welche wichtige Rolle Dankbarkeit beim Gesetz der Anziehung spielt ☐ zahlreiche Tipps und Übungen, die ihnen dabei helfen Ihr Leben bewusster wahrzunehmen ...und vieles, vieles mehr! Möchten Sie erfahren, wie Sie all Ihre Träume und Wünsche verwirklichen und wie Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen? Dann klicken Sie jetzt auf „Jetzt kaufen mit 1-Click“ und laden Sie sich diesen Ratgeber zum günstigen Spezialpreis direkt auf Ihr Kindle, Tablet, Smartphone oder Ihren PC herunter und werden Sie zum Schöpfer Ihrer Realität!

Das Café am Rande der Welt - John P. Strelecky 2007

Through a fictional account the author tells the story of John, who sets out on a vacation to escape from his unfulfilling life. A simple yet profound story that asks questions about the purpose of life and our role as individuals.

EMDR e dipendenze patologiche - Antonelli Teresa 2017-11-02

L'autrice del libro, psicologa e psicoterapeuta, propone un percorso di ricerca svolto utilizzando l'EMDR come mezzo attraverso il quale affrontare il lavoro sulle Dipendenze Patologiche in struttura residenziale. Un raro spaccato di analisi e descrizione reale, dell'impegno terapeutico svolto sia in sessioni Individuali che di Gruppo, in grado di fornire al lettore ispirazione ed esempio su come procedere terapeuticamente e giungere insieme al paziente, ad un più chiaro senso di sé. Nel testo sono riportate le schede operative per l'applicazione del metodo EMDR e il Protocollo di Gruppo, corredate da storie di vita ed esempi di sedute, elementi non facilmente reperibili in letteratura per la completezza e tali da essere un reale strumento di lavoro. Nella sfida di riportare il comportamento di una persona dalla con dotta patologica dell'abuso, ad un equilibrio personale più utile alla vita, il terapeuta deve svolgere il faticoso lavoro della ricerca di senso. Le condotte patologiche non possono essere solo identificate e definite, ma devono essere spiegate e collegate con la singola storia individuale. Un intero capitolo è dedicato all'anamnesi, con indicazioni precise di aree ed aspetti da analizzare per giungere ad una concettualizzazione del caso coerente con l'utilizzo dell'approccio EMDR. È in tal modo che, nel percorso di revisione di sé affrontato all'interno di una Comunità per le Dipendenze Patologiche, si ha la necessità di riconnettere i fili dell'esperienza personale di cia scuno. Parlando di sé si torna all'infanzia, all'adolescenza, all'ambiente familiare ed amicale. Ma per farlo si ha bisogno di uno strumento solido ed adeguato, che consenta di gestire con coerenza i contenuti che emergono dal lavoro. Uno sguardo attento e non secondario è inoltre rivolto al trauma e ai possibili accessi ad esso per trasformare l'indicibile in significati biografici nuovi.

Sterben lernen - leben lernen - Elisabeth Kübler-Ross 1993

Metti la magia nella tua vita! - Monica Colosimo 2017-01-10T00:00:00+01:00

239.308

Tagebuch eines Buchhändlers - Shaun Bythell 2019-08-12

Wigtown, Schottland. The Book Shop, die größte Second-Hand-Buchhandlung des Landes, ist ein Paradies

für Buchliebhaber. Die Bücherregale reichen bis zur Decke, die Regalböden hängen durch ob ihrer verführerischen Last. Es gibt alles, was das Herz begehrt. Was Sie als Kunde nicht sehen, sind die Probleme im Hintergrund, mit denen sich der Besitzer Shaun Bythell herumschlagen muss. In seinem »Tagebuch eines Buchhändlers« finden Sie alles: exzentrische Kunden, unhöfliche Angestellte und eine ständig leere Kasse, aber auch den Nervenkitzel eines unerwarteten antiquarischen Fundes und den Charme der Küstenkleinstadt Wigtown. Tauchen Sie ein in die Welt des Buchhandels und lassen Sie sich verzaubern! Donnerstag, 24. April Online-Bestellungen: 3 Gefundene Bücher: 3 Eine ältere Kundin erzählte mir, dass das nächste Buch ihres Buchclubs Dracula sei, aber sie konnte sich nicht daran erinnern, was er geschrieben hatte. Kasse insgesamt £160,70 14 Kunden

Zen im Alltag - Charlotte Joko Beck 2013-03-11

Jeden Moment bewusst erleben Charlotte Joko Beck lehrt eine Zen-Praxis, die nicht aus unserem Alltag herausführt, sondern sich ihm ganz entschieden zuwendet: Zen als Weg, um mit Alltagsproblemen gut zu Rande zu kommen. Zen als Einstellung, die uns bei Beziehungen, bei der Arbeit, bei unseren Ängsten und Leiden hilft. Joko Becks Dharma-Vorträge in diesem Buch sind Musterbeispiele an Schlichtheit, Treffsicherheit und Vernunft. Sie sprechen Menschen unterschiedlichster religiöser und sozialer Zugehörigkeit an. Nicht zuletzt deshalb ist dieses Buch zu einem Klassiker der westlichen Zen-Literatur geworden.

Zurück in die Berge - Reinhold Messner 2021-04-22

Zurück zur Natur: Bergsteigen für die Seele Die Alpen sind vollständig erschlossen, kein Gipfel ist unberührt geblieben: Ergibt Alpinsport unter diesen Voraussetzungen noch Sinn? Bereits vor fünfzig Jahren stellte sich der berühmte Bergsteiger Reinhold Messner erstmals diese Frage - und die Antwort darauf hat sich im Wesentlichen nicht verändert. Bergtouren, die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und die damit einhergehende Entschleunigung machen den Blick auf das Wesentliche frei. Das Ausbrechen aus einem immer hektischer werdenden Alltag in die atemberaubend schöne Natur schneebedeckter Gipfel wird immer sinnvoll sein - ob Erstbesteigung oder nicht, ist dabei gänzlich nebensächlich. - Aktualisierte Neuauflage des ersten von zahlreichen Reinhold Messner-Büchern - Beeindruckende Fotografien aus der Welt der Berge - Ein eindringliches Plädoyer für den Alpinismus - Einblicke in den Alpinsport als Lebensphilosophie - Ideales Geschenk für Bergliebhaber Innehalten, zur Ruhe kommen: Was Wandern in den Alpen bewirkt "Die Zukunft ist weit weg, die Vergangenheit vorbei, das Dasein ein Fest." So beschreibt Reinhold Messner das Gefühl nach einem erfolgreichen Aufstieg. Dabei kommt es nicht darauf an, die höchsten Berge der Welt als Erster oder Schnellster zu erklimmen, sondern auf das In-Sich-Hineinhorchen, das Eins werden mit der Natur. Ein Buch über das Bergsteigen, geschrieben von einem der berühmtesten Alpinisten unserer Zeit: berührende Gedichte, Beobachtungen und Aufzeichnungen, die den Gipfelstürmer in uns allen ansprechen!

Glücklich sein - Sonja Lyubomirsky 2018-02-15

Anleitung zum Glücklichsein Für unser Glücksempfinden ist zu 50 Prozent unsere Grundeinstellung verantwortlich, zu zehn Prozent sind es die Lebensumstände und zu erstaunlichen 40 Prozent können wir selbst aktiv Einfluss darauf nehmen. Zu dieser Erkenntnis kommt die renommierte amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky in ihrem hier frisch überarbeiteten Standardwerk. Im Zentrum steht dabei ein wissenschaftlich fundiertes Modell, das uns hilft, aus zwölf Glücksaktivitäten die eigene Glücksstrategie zusammenzustellen. Denn: Glück hat nichts mit dem Glauben an Gurus oder dem Lesen von Kalendersprüchen zu tun. Vielmehr können wir uns bei wissenschaftlichen Fakten bedienen, um dem Glück auf die Sprünge zu helfen! "Wenn Sie eine wissenschaftlich fundierte Anleitung suchen, wie Sie ein glücklicheres Leben führen können, dann ist dies genau das richtige Buch." Martin Seligman, Autor von "Der Glücksfaktor"

Das Buch der göttlichen Magie - Omraam Mikhaël Aïvanhov 2002-01

All I want for Christmas - Amy Silver 2015-11

Mussolini - Hans Woller 2016-03-29

Mussolini hat Geschichte geschrieben und Bilder hinterlassen, die im Gedächtnis hängen geblieben sind.

Man kennt ihn - bullig, im Dialog mit seinem Volk, gebieterisch. Man sieht ihn vor sich - kahlköpfig, mit bloßer Brust am Strand, strotzende Energie und Willenskraft. Dann das Ende in Mailand 1945: der geschändete Leichnam, an einer Tankstelle aufgehängt, verhöhnt und verspottet, vom antifaschistischen Furor zusammen mit seiner toten Geliebten aus der Geschichte gejagt. Ungeschönt und anschaulich erzählt Hans Woller das Leben Mussolinis, der die totalitäre Massendiktatur erfand und zu Hitlers wichtigstem Verbündeten wurde.

Die Praxis des :01-Minuten-Managers - Kenneth Blanchard 2014-06-01

Das Praxisbuch: ein Must-have für alle, die bessere Chefs werden wollen. Keine Zeit, sich ums Personal zu kümmern? Das war gestern. Das Symbol des Ein-Minuten-Managers ist die 01-Minuten-Anzeige auf der Digitaluhr, und die signalisiert Führungskräften, sich mehrmals täglich ihrer Mitarbeiter zu erinnern. So geht's: sich Ein-Minuten-Ziele setzen, Ein-Minuten-Lob spenden, Ein-Minuten-Ermahnungen erteilen

A tavola con la mindfulness - Lynn Rossy 2020-07-23T00:00:00+02:00
In questo libro unico l'esperta di mindfulness Lynn Rossy offre un programma completo per fare pace con il cibo e con il proprio corpo. Il segreto è essere presenti a se stessi quando si fa una delle cose più piacevoli e naturali: nutrirsi. Qual è la vera ragione che ci fa avvertire uno stimolo di appetito incontrollato? Si tratta realmente di fame o c'è qualcosa di più profondo? Qualcosa che ha a che fare con quello che siamo, o che vorremmo essere, con la nostra felicità e il nostro modo di stare con gli altri. Lynn presenta un approccio efficace e rivoluzionario che indaga i veri motivi che spingono le persone a mangiare troppo. Usando i fondamenti della mindfulness e le pratiche di consapevolezza, scopriremo come portare gentilezza e curiosità all'atto quotidiano del mangiare, al nostro corpo, alle nostre emozioni e pensieri. Le semplici strategie illustrate in questo libro ci aiuteranno - un boccone consapevole alla volta - a smettere di mangiare troppo, amare il nostro corpo, sentirci meglio e goderci veramente il cibo, per tornare ad assaporare pienamente la vita.

Quaderno di esercizi per vincere le ossessioni - Irene Castellani 2022-10-17

Utile quaderno operativo per aiutare chi soffre di Disturbo Ossessivo-Compulsivo a identificare, comprendere e gestire in modo consapevole e funzionale i loro sintomi. Propone un percorso di auto-aiuto in 16 step completo di consigli e esercizi per la gestione delle ossessioni e delle compulsioni. Il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) è un disturbo psichiatrico, una vera e propria malattia. È caratterizzato principalmente dalla presenza di ossessioni, le quali possono generare ansia o altre emozioni sgradevoli che generalmente conducono chi ne soffre a mettere in atto compulsioni per alleviare queste sensazioni. Un quaderno di esercizi e consigli La prima parte del volume Quaderno di esercizi per vincere le ossessioni descrive il Disturbo Ossessivo-Compulsivo in modo sintetico ma efficace, grazie all'utilizzo di tabelle, elenchi e box di approfondimento; la seconda parte, propone un percorso di auto-aiuto articolato in 16 step ricco di efficaci consigli e numerosi esercizi progettati per aiutare lettori e lettrici a riconoscere le credenze emotive e i pensieri disfunzionali e a lavorare sui comportamenti protettivi e di evitamento che alimentano il «DOC». L'obiettivo del libro è alleviare la sintomatologia e la sofferenza ad essa associata, imparare a ridurre l'autocritica e a prendersi cura di se stessi, al fine di migliorare la qualità della vita. Alcuni degli esercizi proposti si possono scaricare e stampare dalle Risorse online inserendo il codice di attivazione riportato nella prima pagina del quaderno. Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia strategie e tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.

L'Educazione emozionale - Alessandro Ricci 2022-09-01T00:00:00+02:00
435.37

Pssst! - Annette Herzog 2018

Die Frauen von Salaga - Ayesha Harruna Attah 2019-03-11

Westafrika, Ende des 19. Jahrhunderts. Aminah, ein verträumtes junges Mädchen, wird brutal aus ihrem Zuhause gerissen und als Sklavin verkauft. Wurche ist eine privilegierte Frau, doch ihr Vater zwingt sie, eine ungewollte Ehe einzugehen. Als Aminah und Wurche sich auf dem Sklavenmarkt von Salaga begegnen,

verbinden sich ihre Schicksale unwiderruflich miteinander. Beide hadern mit den Grenzen, die ihnen Zeit und Gesellschaft auferlegen. Beide riskieren ihr Leben. Und beide verlieben sich in denselben Mann. *Ridurre l'ansia in 7 settimane. Una guida pratica per sconfiggere l'ansia e gli attacchi di panico* - Arlin Cuncic 2019-02-11

Fünf Meditationen über die Schönheit - Francois Cheng 2013-02-12

Was das Schöne ist, was wir erfahren, wenn es unerwartet auftaucht, ist von den großen Denkern in West und Ost vielfach beantwortet worden. François Chengs philosophisch-poetische Meditationen kehren zu einfachen, grundlegenden Fragen über das Schöne in der Natur und in der Kunst zurück. Dabei gelingt es Cheng, westliches und östliches Denken in ein lebhaftes Gespräch miteinander zu bringen. Er sucht seine Antworten bei so verschiedenen Gewährsleuten wie Platon und Proust, Konfuzius und Augustinus, dem Taoismus und dem deutschen Idealismus. Ohne die Brüche zu überspielen, die die Moderne sichtbar gemacht hat, hält Cheng fest an einem Zusammenhang zwischen der Schönheit und der Güte, der gerade angesichts der Bedrohung unserer Welt Aufmerksamkeit verlangt. Multimedia-Elemente können aus lizenzrechtlichen Gründen leider nicht im E-Book angezeigt werden.

Flüstern aus der Ewigkeit - Paramahansa Yogananda 1996

La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive - Paul Gilbert 2012

Dein perfektes Jahr - Charlotte Lucas 2016-08-03

Ein hinreißend schöner Roman über einen Mann, eine Frau und die wirklich wichtigen Fragen im Leben. Was ist der Sinn deines Lebens? Falls Jonathan Grief jemals die Antwort auf diese Frage wusste, hat er sie schon lange vergessen. Was ist der Sinn deines Lebens? Für Hannah Marx ist die Sache klar. Das Gute sehen. Die Zeit voll auskosten. Das Hier und Jetzt genießen. Und vielleicht auch so spontane Dinge tun, wie barfuß über eine Blumenwiese zu laufen. Doch manchmal stellt das Schicksal alles infrage, woran du glaubst ... Charlotte Lucas ist das Pseudonym der Bestsellerautorin Wiebke Lorenz. Ihr neuer Roman Dein perfektes Jahr wird Fans von klugen Liebesromanen verzaubern.

Die heilende Kraft der Gefühle - Daniel Goleman 2000

Die heilende Kraft der Gefühle, im Buddhismus eine jahrtausendealte Erkenntnis, ist im Westen noch wissenschaftliches Neuland. Dieses Buch dokumentiert einen spannenden Dialog zwischen dem Dalai Lama und prominenten westlichen Wissenschaftlern und zugleich eine einzigartige Ost-West-Begegnung. Erst seit zwei Jahrzehnten beginnen Ärzte, Biologen und Psychologen im Westen, den Einfluß von Gefühlen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verstehen. Aber schon seit zwei Jahrtausenden wissen buddhistische Denker um die Heilkräfte des menschlichen Geistes. Wie sind Gehirn, Immunsystem und Gefühle miteinander verbunden? Wie hängen Emotionen und gesteigertes Wohlbefinden zusammen? Hat Ethik eine biologische Grundlage? In einem spannenden Dialog zwischen westlichen Wissenschaftlern verschiedener Fachgebiete und dem Dalai Lama erfahren wir, wie die Erkenntnisse der introspektiven Geisteswissenschaften des Ostens von bahnbrechenden Ergebnissen der experimentellen Naturwissenschaften des Westens bestätigt werden: Der Buddhismus besitzt wirkungsvolle praktische Methoden, die Macht der Emotionen als Heilmittel einzusetzen.

Freundlich, aber bestimmt - Sue Hadfield 2013-01-21

Wie man sich Gehör verschafft Wer "Ja" sagt, obwohl er "Nein" meint, konfliktscheu ist und Schwierigkeiten hat, zu einem Urteil zu kommen und dann auch dazu zu stehen, braucht diesen Ratgeber, um sich beruflich wie privat "freundlich, aber bestimmt" zu behaupten. Die Autorinnen zeigen, wie man seine Bedürfnisse klar artikuliert, wie man Grenzen setzt, mit Erwartungen, Forderungen oder Kritik umgeht, und wie man unmissverständliche Entscheidungen trifft. Fragebögen am Ende der Kapitel helfen, das eigene Verhalten zu überprüfen.

Oggi sono nuvola, domani arcobaleno - Davide Viola 2018-10-22T00:00:00+02:00

Quando parliamo di mindfulness ci riferiamo a uno stato di piena consapevolezza del momento presente: è apertura alla vita, alle emozioni e alle sensazioni così come si presentano istante dopo istante, respiro dopo respiro. Non si tratta di riparare qualcosa di rotto, ma di creare qualcosa di nuovo sulle potenzialità

esistenti. I bambini di oggi sono coinvolti in numerosi impegni e anche loro possono avvertire lo stress della quotidianità: scuola, compiti, sport, eccesso di obblighi, rapporti con coetanei, genitori e fratelli. La mindfulness può insegnare a essere più calmi, capaci di concentrarsi, abili a gestire e superare le piccole o grandi difficoltà della vita, esperti nell'affrontare lo stress per poter godere pienamente di ogni istante. Scritto con un linguaggio semplice e scorrevole, rivolto direttamente ai bambini tra i 7 e i 12 anni, Oggi sono nuvola, domani arcobaleno suggerisce in maniera facile e divertente semplici esercizi, giochi, schede da completare, storie per riflettere e mandala da colorare, per insegnare ai più piccoli l'importanza della consapevolezza e della presenza mentale, per crescere più sereni, felici e sicuri di sé.

Die psychoanalytische Einfühlung - Stefano Bolognini 2012

Iss dich jung - Prof. Dr. Valter Longo 2018-02-19

Altersforscher Prof. Dr. Valter Longo gibt zum ersten Mal einen umfassenden Überblick über seine bahnbrechenden Forschungsergebnisse, wie man mit der richtigen Ernährung ein gesundes langes Leben erreicht. Er zeigt, wie man Bauchfett reduzieren, körperlich jünger werden und damit das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Alzheimer senken kann. Außerdem erläutert er die positiven Effekte von Fastenphasen. Seine Longevità-Diät nutzt die heilende Wirkung der Nahrung und revolutioniert unser Verhältnis zum Essen.

A mente serena - Giuseppe Coppolino 2017-09-14T00:00:00+02:00

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.

Erfolg durch positives Denken - Napoleon Hill 2010

Flow im Sport - Mihaly Csikszentmihalyi 2000

Erleben Sie Flow - und Sie werden Ihre sportliche Leistung optimal steigern! Flow ist das Gefühl, eins zu sein mit sich und dem, was man tut. Man ist völlig konzentriert, fokussiert sein Ziel. Körper und Geist arbeiten perfekt zusammen. Flow-Erlebnisse machen stark und glücklich: Eigene Grenzen sind überwindbar, nichts scheint unmöglich. Die Autoren zeigen in diesem Buch, wie Sie in Ihrem Sport das Hochgefühl erreichen, das zum Sieg führt.

Die Wunde der Ungeliebten - Peter Schellenbaum 1993

Quaderno d'esercizi di mindfulness - Ilios Kotsou 2014

Chief Happiness officer - Veruscka Gennari 2022-06-21T00:00:00+02:00
1796.366.1

Die Alchemie der Gefühle - Daniel J. Siegel 2010-11-12

Der Weg zu emotionaler Souveränität Im Inneren eines jeden von uns verbirgt sich ein Ozean voller Gefühle, Erinnerungen und Träume - aber auch voller Ängste, Groll und Enttäuschungen. Diese können, wenn sie unbewusst bleiben, unser Denken und Handeln auf zerstörerische Weise beeinflussen. Daniel Siegel, ein Pionier auf dem Feld der Neurowissenschaften, hat in 25-jähriger Forschungsarbeit eine therapeutisch einsetzbare Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir eine klarere Sicht auf unsere eigene Innenwelt und die unserer Mitmenschen erlangen. Er nennt sie Mindsight. Einfühlsam und anhand vieler Fallgeschichten führt er uns auf eine faszinierende Reise durch die Welt unserer Emotionen und zeigt, wie wir mithilfe von Mindsight Traumata aus der Vergangenheit heilen und die Gegenwart glücklicher gestalten

können. Es ist tatsächlich möglich, unser Hirn völlig neu zu »verdrahten«, so dass negative Erfahrungen unser Handeln nicht länger sabotieren. »Die Alchemie der Gefühle« bietet einzigartiges psychologisches

Handwerkszeug, um unsere emotionale und soziale Intelligenz nachhaltig zu steigern. Ein Buch, das die Art und Weise, wie wir über uns denken, verändern wird.