

Site To Download Rilassarsi In Consapevolezza

Yeah, reviewing a ebook **Rilassarsi In Consapevolezza** could add your close friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, exploit does not suggest that you have fabulous points.

Comprehending as capably as covenant even more than other will come up with the money for each success. next to, the statement as competently as perception of this Rilassarsi In Consapevolezza can be taken as capably as picked to act.

MEY7KX - BELTRAN GUERRA

Spesso impegnati nella ricerca di soluzioni concrete e “urgenti” immediatamente applicabili sul campo, gli allenatori e i professionisti legati alle scienze motorie e dello sport necessitano di uno spazio di riflessione sul proprio operato, una sosta che gli consenta di avere una prospettiva complessiva altrimenti irraggiungibile, nonché una nuova qualità di lavoro. Questo è il primo obiettivo di questa opera. Questo libro porta in primo piano e nello stesso tempo nuove risposte a vecchie domande e vecchie risposte a nuove domande: Quali sono i contributi che nutrono l'interscambio fra la Psicologia e lo Sport? Che prospettive possiamo stimare per il futuro? Quale modello di lavoro può reggere la complessità inerente il “fattore mentale” nello sport? È possibile che questo modello prescindendo dell'intreccio fra lo sportivo, la sua famiglia e l'allenatore (squadra, società sportiva)? Che importanza attribuiamo alle relazioni esistenti fra il gioco e lo sport? Siamo in grado di rintracciarvi una connessione essenziale per lo sport attuale? Quali funzioni ha il gioco nello sviluppo individuale e sociale? Di quale corpo solitamente ci occupiamo nel mondo dello sport? È possibile scoprirne un'altra dimensione? Come si costruisce una squadra sportiva? Come funzionano la comunicazione e la leadership in una squadra? Quanto è centrale nello sport l'asse motivazione - concentrazione - arousal? Quali modalità operative è possibile attuare al riguardo? Quali metodi e programmi di preparazione consentono di ottimizzare il fattore mentale nello sport? Quale può essere il contributo della Psicologia clinica? Come si può costruire la relazione tra l'allenatore e lo psicologo dello sport? Quali sono le funzioni dello psicologo dello sport sul campo? Dalla Premessa dell'Autore

E se per la nostra vita esistesse davvero un tracciato chiaro e preciso da seguire, capace di consentirci di raggiungere la vera felicità? E se questo percorso fosse davvero così semplice ed efficace da poterlo condividere sia con i nonni che con i bambini? In questo libro, ti presento un viaggio già sperimentato da grandi e piccoli, che ha consentito a quest'ultimi di giocare, di fermare il tempo e di dare a se stessi la possibilità di ascoltare, così da cogliere in maniera pura ed essenziale la meraviglia e la bellezza che circonda la nostra esistenza. Quello che hai tra le mani è un libro da leggere lentamente perché è un libro da vivere! Il percorso che ti mostrerò al suo interno porta con se qualcosa di speciale: ti consentirà infatti di ritrovare la libertà spontanea del tuo bambino interiore e l'armonia profonda che proviene dall'unità del nostro essere. ALL'INTERNO DI QUESTO LIBRO SCOPRIRAI: Il segreto per scoprire il vero valore del tempo. La tecnica realmente efficace per rilassarsi completamente. In che modo possiamo realmente godere di ogni istante della nostra esistenza. Come trovare la coerenza con noi stessi, con la nostra mente e con l'intero corpo concentrandoci sul cuore. Il segreto per cogliere realmente la bellezza che ci circonda. Come scoprire la sinestesia. In che modo ciascuno di noi viene influenzato dai propri pensieri. Il vero segreto per riconoscere le proprie emozioni. La tecnica per sentirsi veramente liberi di esprimersi. L'unico vero modo per realizzare il proprio mondo. AUTORE Alessandra Profeti è insegnante specializzata, psicomotricista e danzaterapeuta che lavora nella scuola primaria e nella scuola dell'infanzia da oltre trenta anni. Ama la lettura e l'arte in tutte le sue forme, crede nella molteplicità delle intelligenze e scommette sui talenti e le risorse di ciascuno, al di là di etichette e diagnosi. Crede nella bellezza e pensa che ognuno, come dice Simona Atzori, abbia il potere di arricchire la propria vita per farne un capolavoro. La sua missione è dimostrare con semplicità ed efficacia che chiunque è un artista straordinariamente unico e la vera gioia sta nell'integrazione dei due emisferi cerebrali e nella condivisione, al di sopra di giudizi e limiti.

Questo libro ci insegna che il miglior rimedio per non cadere vittime dell'ansia e della frustrazione, è imparare a mantenere la mente calma, focalizzata e libera da pensieri indesiderati. Nel frenetico mondo odierno, infatti, la mente può spesso comportarsi come una scimmia ubriaca - irrequieta, tesa, fuori controllo. Attingendo alle psicologie e alle tradizioni spirituali sia occidentali che orientali, La scimmia ubriaca fornisce istruzioni pratiche e complete su come sviluppare e migliorare tre fondamentali funzioni della mente: concentrazione, consapevolezza e flessibilità. Seguendo questo pratico corso, scopriremo il potere degli esercizi di respirazione basati sulla scienza del pranayama e applicheremo la meditazione ed altre pratiche per lo sviluppo della consapevolezza alla nostra vita quotidiana. In questo modo, vedremo gradualmente svilupparsi la nostra capacità di concentrazione e la nostra creatività, vivremo una vita più consapevole e ci avvicineremo al nostro risveglio spirituale. Progredendo attraverso i cinque livelli illustrati nel libro, diverremo più sani nel corpo, nella mente e nello spirito.

Ogni Persona è unica e irripetibile, con il dono di un cervello fantastico dalla potenza inimmaginabile, definito da alcuni scienziati “il servomeccanismo più potente e sofisticato dell'universo conosciuto”. La gran parte delle sue immense capacità è sepolta nel nostro inconscio, nascosta alla nostra consapevolezza. Elaborando la realtà che ci perviene dai nostri sensi, con questo strumento straordinario costruiamo continuamente, spesso in modo inconsapevole, i mondi in cui siamo convinti di vivere e la nostra identità. Spesso le Persone hanno capacità e valore molto superiori a quello che pensano di se stesse, e costruiscono mondi che potrebbero essere molto, molto più gratificanti e generosi. È vero che ancora non possediamo il “manuale di istruzioni” del nostro cervello, ma possiamo ugualmente fare molto per cambiare positivamente la percezione del mondo e di noi stessi: • Migliorare la conoscenza del nostro cervello. • Utilizzare le conoscenze scientifiche e le buone pratiche per mantenere il nostro cervello efficiente ed elastico. • Utilizzare in maniera produttiva la magia della nostra immaginazione. • Aumentare la Consapevolezza con le pratiche di Mindfulness e Meditazione Transcendentale. • Scoprire la tecnica della Ri-Conoscenza e iniziare a vedere intorno a noi più bellezza e miracoli piuttosto che minacce, prede e nemici. • Capire e accettare la diversità degli altri e scoprire che è un grande Valore. C'è qualcosa di grandioso nel fatto che esistiamo, siamo esseri straordinari e abbiamo la responsabilità della felicità nostra e del mondo che ci ospita e ci nutre. “Tu sei ciò che scegli e cerchi di essere” - Il gigante di ferro.

Il libro da colorare unico ed elegante perfetto con una straordinaria selezione di pagine da colorare Mandala del mondo marino. Queste pagine pronte da colorare, progettate con diversi livelli di difficoltà, con il supporto di citazioni positive, aumenteranno la tua creatività e consapevolezza di sé e ridurranno l'ansia, creando un alto livello di concentrazione. Avrai molte ore di sollievo dallo stress e relax attraverso l'espressione creativa. Se sei un grande fan dei mandala da colorare, in questo libro troverai una fantastica collezione che adorerai. Dettagli del libro: - Progettato per stimolare il tuo talento artistico e accrescere le tue abilità (per ogni livello di abilità) - Pagine a una sola facciata per evitare sbavature - Pronto per rimuovere ogni pagina dopo la colorazione. È perfetto per decorare il frigorifero o una parete - Consente di rimuovere e incorniciare facilmente i preferiti - Adatto a qualsiasi scelta di strumenti di colorazione (pennarelli, penne gel, matite colorate, pennarelli, pastelli e acquerelli). Sugeriamo di utilizzare matite colorate per ottenere i migliori risultati. - Disegni stampati su bella carta bianca 8,5 "x 8,5", dimensioni perfette per inquadrature future Se hai bisogno di un

modo per rilassarti e alleviare lo stress o se stai cercando il regalo perfetto (anche per le tue occasioni speciali già pronte in anticipo), allora hai appena trovato quello perfetto. Questo libro da colorare è un regalo meraviglioso per te o per una persona cara.

Per chi vuole avvicinarsi al Tai Chi Chuan senza farsi intimorire dal peso della tradizione millenaria cinese, affascinante ma molto diversa dalla nostra. Una lettura per ritrovare in noi, contemporanei, le sensazioni e i saperi di uomini che hanno elaborato questa splendida arte secoli fa e per guardare alla pratica di questa disciplina con i nostri occhi di occidentali. Presentare il Tai Chi Chuan in modo originale e accessibile a tutti, anche grazie all'uso di video e immagini, è lo scopo di questo breve saggio.

Mandala - dalla meditazione alla guarigione, il libro che contiene le pagine da colorare più rilevanti che ti aiuteranno a liberarti dallo stress quotidiano e ti porteranno alla guarigione spirituale. Perché questo libro è perfetto per te: ★Qui troverete illustrazioni originali e di alta qualità; ★Ogni singola pagina è un invito alla pace interiore e al relax; ★Ogni immagine è collocata sulla propria pagina; ★È adatto a tutti i livelli di abilità sia per i principianti che per gli utenti avanzati ★Contiene 50 immagini uniche per tutte le età Varie tecniche di colorazione possono essere utilizzati: matite, acquerello, pennarelli / marcatori Dimensioni: 8,5x11inch Pagine: 106

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.

How to Relax is part of The Mindfulness Essentials series of how-to titles by Zen Master Thich Nhat Hanh, introducing beginners and reminding seasoned practitioners of the essentials of mindfulness practice. Pocket-sized, with original two color illustrations by Jason DeAntonis, How to Relax shows how critical it is to regularly interrupt the hub-bub and routine of our lives to stop, relax mindfully, and recharge. Thich Nhat Hanh says that when we relax, we "become calm water, and we will reflect reality as it is. If we're not calm, the image we reflect will be distorted. When the image is distorted by our minds, it's not the reality, and it causes lots of suffering." Relaxation is essential for accessing the tranquility and joy that lead to increased personal well-being. With sections on healing, relief from nonstop thinking, transforming unpleasant sounds, solitude, being peace, and more, How to Relax includes meditations you can do to help you achieve the benefits of relaxation no matter where you are. Scientific studies indicate that meditation contributes tremendously to well-being, general health, and longevity. How to Relax is a unique gift for those who want a simple guide to achieving deep relaxation, controlling stress, and renewing mental freshness and clarity, appropriate for those practicing in any spiritual tradition, whether seasoned practitioners or new to meditations. With fifteen two color drawings by celebrated artist Jason DeAntonis.

Se vuoi fare il genitore e l'educatore e stai cercando un manuale strategico di sopravvivenza, questo libro non è per te. Se invece vuoi essere il genitore e l'educatore che può fare la differenza, questo è ciò che stai cercando. Per crescere ed educare un individuo integro, rivolto all'amore e alla vita, pane e amore non bastano. Ci vuole consapevolezza! Per essere una guida saggia e autorevole (non autoritaria!) innanzitutto devi essere adulto, consapevole e responsabile, e non è una questione di età: devi conoscere chi sei in tutti i tuoi aspetti, dai più autentici a quelli che hai costruito per affrontare le tue sfide, amarti e fidarti di te ed essere consapevole dell'impatto che hai sullo sviluppo emotivo, intellettuale, sentimentale e perfino fisico di tuo figlio/allievo. Questo libro, ricco di spunti, riflessioni ed esercizi, parte quindi da te e ha due percorsi paralleli: uno rivolto alla tua evoluzione personale e uno al tuo compito di genitore/educatore. Ti accompagna nei processi evolutivi, dalla nascita all'adolescenza, e punta a far emergere la dimensione autentica dell'Essere affinché tu possa viverla in prima persona e sostenerla in chi è affidato a te.

Questo non è un altro libro sulle diete. Certo, si parla di cibo, di alimentazione, ma principalmente si parla di cambiamenti che devono avvenire dentro di voi, se volete veramente raggiungere l'obiettivo della perdita e del successivo mantenimento del peso corporeo. Se sperate di trovare qui la formula magica, la bacchetta della felicità, rimarrete delusi. Forse non ve ne siete accorti, ma nella vita senza sacrifici non si ottiene nulla. Il percorso proposto è una strada in salita, costellata da mille difficoltà: ma una volta arrivati al traguardo quello che avrete imparato sarà vostro per sempre.

Scopri la collezione definitiva dei più grandi mandala del mondo in questo incredibile libro da colorare per adulti Stress Relieving Mandala Designs for Adults Relaxation di Victor Freeman, questo libro da colorare per adulti ha 200 disegni di mandala antistress per fornire ore di divertimento, calma, relax e sollievo dallo stress attraverso l'espressione creativa. I disegni variano in complessità e dettaglio dal principiante all'esperto. Colorare è un modo scientificamente provato di promuovere sentimenti di calma e tranquillità. Se vuoi rilassarti dallo stress della giornata, affinare il tuo talento artistico, o sentire i benefici della consapevolezza meditativa, questo libro da colorare è per te! Amerai questo libro da colorare. Offre: Disegni che alleviano lo stress e sono ottimi per il rilassamento. Ogni pagina da colorare è progettata per fornire calma e relax come si incanalano le vostre energie per l'espressione creativa. Stampa ad alta risoluzione. Ogni immagine è stampata in alta risoluzione per offrire disegni nitidi e brillanti che permettono di colorare senza problemi e una visualizzazione di alta qualità. Pagine a un solo lato. Ogni immagine è stampata su una pagina a un solo lato, in modo da poter utilizzare un'ampia varietà di scelte di colorazione senza temere la trasparenza. Adatto a tutti i livelli di abilità. Questo libro da colorare offre un'ampia varietà di disegni adatti a tutti i livelli di abilità, dal principiante all'esperto. Adatto a pennarelli, penne gel, matite colorate, righe sottili e acquerelli Grande formato 8,5 X 8,5 pollici, disegni di qualità professionale. Libro con 408 pagine. Conosci qualcuno che ama colorare? Fallo sorridere regalandogliene una copia! Informazioni su CHARLIE MOTLEY CHARLIE MOTLEY crea una vasta gamma di libri da colorare che ti aiutano a rilassarti e a liberare la tua creatività.

Perché la mindfulness è così importante La «meditazione consapevole» è una pratica affermata e in costante diffusione di cui Jon Kabat-Zinn è stato precursore, maestro indiscusso e autore di libri fondamentali e illuminanti. Fra questi l'ormai classico Riprendere i sensi che l'autore ha deciso di riproporre in una versione ampliata e rinnovata in quattro libri indipendenti, ognuno relativo a un aspetto della mindfulness. Nel primo di questi libri, La scienza della meditazione, Jon Kabat-Zinn sgombra il campo da ogni equivoco sulla mindfulness, che non è una tecnica per rilassarsi raggiungendo una sorta di oblio e rimuovendo il proprio presente con il suo carico di preoccupazioni. È, invece, un atto di grande consapevolezza, che tutti possono raggiungere attraverso la meditazione, e che ci aiuta a

concentrarci sul momento presente per viverlo con intensità, imparando a vedere la pienezza dell'esperienza in tutti i suoi aspetti positivi e negativi e riuscendo anche a interpretare i momenti negativi come possibili passaggi di crescita. La mindfulness non è una filosofia, è una pratica che va seguita con costanza, ma che può inserirsi con facilità nella routine quotidiana di ognuno di noi. E questo piccolo libro è il miglior punto di partenza.

Una nuova traduzione del Sutra del Cuore commentata dal grande maestro zen Thich Nhat Hanh

La vita ci travolge nel suo ritmo frenetico, scandito da piccoli e grandi drammi, obiettivi da raggiungere, doveri tassativi e impegni inderogabili. Il mondo sembra andare ogni giorno peggio e tutto ci appare più nero; non solo: vorremmo avere più soldi, più amore, più successo... Esiste un modo per venirne a capo? "Giocate!", ci dice Osho. Solo così, evitando di prendere le cose troppo sul serio, riusciremo a fare di noi puri testimoni della realtà e a guadagnare la pienezza della gioia. La rinuncia ad aspettative e ambizioni sfrenate non vuol dire diventare irresponsabili, ma acquisire la consapevolezza e al tempo stesso la capacità di "andare oltre" per entrare in contatto con l'essere. "Giocare" vuol dire questo: vivere qui e ora, il resto passi in secondo piano. Perché il divino è già qui, e c'è sempre stato. Dopo "La vita è dono", Osho torna a parlarci della figura del Baul, "il folle che simile a un bambino vive cantando e danzando". La sua lezione ci spinge ad amare la vita senza riserve, ad accettarne tutte le apparenti contraddizioni. Il divino è ovunque, nel fango come nel fiore di loto, nella carne come nello spirito, dentro di noi e negli altri.

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" - David Lynch Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o 'Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora! PUBLISHER: TEKTIME

"L'arte della creazione consapevole" è una guida alla conoscenza e all'utilizzo pratico della visualizzazione creativa, una strategia di potenziamento mentale dai molteplici utilizzi e benefici, la cui validità è oggi riconosciuta anche in ambito scientifico e terapeutico. L'autrice illustra, passo dopo passo, il procedimento completo per imparare a fare uso di questa tecnica in piena autonomia, sia per il raggiungimento di obiettivi personali che per il superamento di limiti e paure. Attraverso una serie di esercizi a livelli progressivi di difficoltà, il lettore può sviluppare le potenzialità creative del proprio pensiero e accedere al segreto della creazione intenzionale, scoprendo come intervenire attivamente sul proprio destino e ottenere concreti cambiamenti negli aspetti più importanti della propria vita. Nel libro si fa inoltre riferimento alla relazione tra visualizzazione creativa e legge di attrazione, e ai numerosi ambiti e contesti in cui gli effetti della visualizzazione creativa sono ampiamente riconosciuti, come lo sport e la psicoterapia.

Lo strumento capace di conferire profondità e significato alla tua vita è la CONSAPEVOLEZZA. Se c'è consapevolezza, non occorre sforzarsi, fare sacrifici, rinunce, poiché le cose naturalmente vengono meno, senza dover far nulla: "Inizi a rinunciare alle tue assurdità, al tuo pattume. Rinunci alle tue relazioni prive di significato. Rinunci a lavori che non appagano il tuo essere. Rinunci a luoghi in cui non ti è possibile alcuna crescita" (Osho). In realtà, tutto questo non è "rinuncia", ma CONSAPEVOLEZZA, comprensione di ciò che è veramente importante. Non serve lottare, provare e riprovare, fare qualcosa in più, semmai in meno, poiché la strada della consapevolezza ci alleggerisce, ci libera da pesi e fardelli: è un percorso diverso, in grado di guidarci verso una visione più illuminante della vita, verso quel qualcosa che fino a ora ci era sfuggito e che potrebbe cambiare la nostra esistenza profondamente, senza lotta, senza sforzo, senza peso. Permetti allora che la consapevolezza cresca nella tua vita e diventi una pratica costante; lascia che ti prenda per mano e ti conduca là dove avevi sempre desiderato essere: a casa, in quella dimensione interiore che è in costante connessione con l'Infinito.

Programma di Per Fortuna Vivere è Difficile Affrontare il Dolore con Consapevolezza e Distacco per Trasformarlo in Occasione di Crescita COME ANDARE INCONTRO ALLE DIFFICOLTÀ Come comprendere la propria situazione interiore contestualizzando il momento. Imparare a distinguere il "dolore" dalla "paura del dolore". Come accogliere la sofferenza e smettere di temerla. Come creare il silenzio interiore e riconoscere le emozioni per ciò che sono. COME DIRE NO ALLA RIGIDITÀ E VIVERE IN MODO FLUIDO Come modificare la percezione del dolore. Comprendere il lato positivo dello stress attenuandone la parte dannosa. Attivare lo stato di calma attiva per contrastare gli automatismi. Come diminuire la sofferenza lasciando scorrere le emozioni. COME AFFRONTARE UN DOLORE PRIVATO L'allenamento per imparare a gestire la sofferenza. Come allenare l'autostima quotidianamente e ottenere benefici in tutte le aree della vita. Come si può affrontare un lutto. I modi per affrontare la fine di una storia d'amore. Rapportarsi con il dolore fisico e imparare a gestirlo. COME AFFRONTARE UN DOLORE PUBBLICO Come affrontare la paura della platea. Imparare a gestire la sofferenza sul lavoro. La paura delle difficoltà economiche: tutti i consigli per gestirla. Come interagire con i conflitti. COME GESTIRE IL DOLORE CON IL TEMPO E LE IMMAGINI I ricordi: come distinguere l'interpretazione dal fatto reale. Come modificare la percezione del passato. Costruire la linea del tempo e programmare il presente e il futuro. COME GESTIRE IL DOLORE CON IL CORPO Comprendere i messaggi del malessere fisico. Imparare a localizzare il dolore per comprenderne il significato. La Mindfulness: come applicarla per distaccarti dal dolore e osservarlo con obiettività. COME CAPITALIZZARE IL DOLORE L'importanza del dolore come fonte di esperienza. Come trasformare il dolore in saggezza. La meditazione come mezzo per vivere il qui e ora. Come utilizzare la postura e il respiro per modificare lo stato interiore.

In ognuno di noi è presente un bambino o una bambina sofferente, che versa lacrime sulle ferite del passato. Fare pace con se stessi invita a fare pace con il passato.

Mandala - dalla meditazione alla guarigione, il libro che contiene le pagine da colorare più rilevanti che ti aiuteranno a liberarti dallo stress quotidiano e ti porteranno alla guarigione spirituale. Perché questo libro è perfetto per te: *Qui troverete illustrazioni originali e di alta qualità; *Ogni singola pagina è un invito alla pace interiore e al relax; *Ogni immagine è collocata sulla propria pagina; *È adatto a tutti i livelli di abilità sia per i principianti che per gli utenti avanzati *Contiene 50 immagini uniche per tutte le età Varie tecniche di colorazione possono essere utilizzati: matite, acquerello, pennarelli / marcatori Dimensioni: 8,5x11inch Pagine: 106

Bestseller del New York Times Bestseller del Wall Street Journal Apparso su Super Soul Sunday di Oprah Winfrey John Mackey e Raj Sisodia sottopongono ad una serrata critica la narrazione secondo cui il capitalismo sarebbe la fonte di tutti i mali che affliggono la nostra società in quanto sfrutta i lavoratori, inganna i consumatori, genera disuguaglianza, disgrega le comunità locali e distrugge l'ambiente inseguendo una crescita che, alla fine, non può che rivelarsi insostenibile. A questa versione mercantile e predatoria del capitalismo, gli autori contrappongono una versione più nobile, che chiamano "Capitalismo consapevole" ed è basata su quattro principi fondamentali: Lo scopo di un'azienda consapevole non è creare valore solo per se stessa, ma per l'intera comunità per cui opera: clienti, dipendenti, fornitori, investitori e chiunque sia influenzato a qualunque titolo dalle sue attività. Un'azienda consapevole non ricerca la massimizzazione del profitto ad ogni costo, ma pone al centro delle sue attività il perseguimento di scopi di ordine superiore, che sono il motivo stesso della sua esistenza. Un'azienda consapevole è guidata da leader consapevoli mossi dalla dedizione nei confronti dell'impresa, di tutte le persone su cui essa ha un impatto e del pianeta che noi tutti condividiamo. Un'azienda consapevole possiede una cultura aziendale autentica, innovativa e improntata al rispetto nei confronti degli altri, grazie alla quale tutti i dipendenti possono crescere come individui e sentirsi appagati come persone. In sintesi, secondo gli autori, un capitalismo consapevole può contribuire a creare un mondo in cui miliardi di persone abbiano la possibilità di fiorire e condurre una vita piena di passione, determinazione, amore e creatività.

Questo è il libro per voi! Canalizza le tue energie per un'espressione creativa! 63 pagine di Mandala unici e magnifici da tutto il mondo per risvegliare la tua immaginazione e aiutarti a colorare il tuo prossimo capolavoro. Questo libro da colorare per adulti ha tutti gli ingredienti per fornire ore di divertimento, calma, relax e sollievo dallo stress attraverso l'arte per te e tutti i tuoi amici. Perché questa è una grande scelta: - 63 grandi immagini uniche, ti danno il benvenuto alla creatività e al relax - Ogni pagina da colorare è stampata su una pagina separata per evitare il bleed through - Formato 21,59 x 27,94 cm, disegni di qualità professionale - Carta bianca adatta a matite da colorare, pastelli da colorare, pennarelli, penne gel, penne a pennello, fodere sottili, colori ad acqua - 130 pagine di bellissime opere d'arte e disegni. Questo è un regalo per ogni occasione, un regalo che può cambiare la tua vita fin da questo momento. Il tempo di qualità non ha prezzo. Prendi questo regalo perfetto oggi per te e per i tuoi amici!

Rilassarsi, alleviare lo stress, sviluppare la propria consapevolezza e liberare la creatività.... In questo esclusivo libro da colorare per adulti, scoprirai 100 animali illustrati da colorare e con cui rilassarti. Il libro Mandala da colorare per adulti in dettaglio: 100 bellissimi disegni per adulti di animali e illustrazioni ad alta risoluzione pagine con stampa in un solo lato per divertirsi a colorare senza sporcicare con il colore aiuta a rilassarsi, riduce lo stress e promuove la creatività pratico formato A4: per qualsiasi borsa un regalo meraviglioso per se stessi, amici e famiglia Cosa stai aspettando? Regalati un po' di tempo per te stesso o regala questo bellissimo libro da colorare alle persone a cui vuoi bene. Speriamo vi divertiate a colorare!

Pratico, saggio e profondamente compassionevole, L'arte di lavorare in consapevolezza suggerisce un percorso concreto per ritrovare la gioia e l'ispirazione in ogni momento della giornata e in particolare nell'attività lavorativa. Il lavoro occupa una parte importante della nostra vita e proprio per questo è spesso fonte di frustrazioni, tensioni e preoccupazioni. Eppure è possibile vivere con consapevolezza e presenza mentale l'impegno a scuola, in fabbrica o in ufficio trasformando le ore di lavoro o di impegno scolastico in un'occasione di crescita e in una preziosa opportunità in grado di arricchire la nostra esistenza. In queste pagine Thich Nhat Hanh prende per mano il lettore incoraggiandolo a esaminare attentamente le proprie scelte quotidiane per contribuire a creare sul lavoro, così come nell'ambiente domestico, un'atmosfera serena e gratificante. Un altro tema affrontato nel libro è quello di un nuovo modello di leadership consapevole e rispettosa, estremamente utile per vivere con serenità e senza stress i rapporti di lavoro con colleghi e superiori. Con la sua impareggiabile profondità e saggezza Thich Nhat Hanh offre in questo volume un nuovo tassello per trasformare da subito la nostra vita, partendo dal qui e ora del quotidiano.

"Libro da colorare per Adulti con + di 60 Mandala per rilassarsi...Con oltre 60 esercizi Pratici di consapevolezza e psicologia per comprendere meglio le proprie emozioni." L'arteterapia è un metodo efficace nel gestire lo stress dell'ansia e delle proprie emozioni Con questo libro si può prendere tempo per se stessi, rilassarsi e concentrarsi su questi numerosi Mandala. Potrai inoltre scoprire e utilizzare potenti tecniche di terapia per comprendere meglio le proprie emozioni...Descrizione di questo libro da colorare: - Disegni originali e qualità - Più di + di 60 mandala da colorare - Libro Grande formato: 21.59 x 27.94 cm - 60 esercizi di consapevolezza e psicologia - Ogni disegno da colorare occupa l'intera pagina - Per Adulti e adolescenti Troverete grazie a questo libro un momento di calma e serenità, potrete fare un lavoro di introspezione, rilassarvi, lasciarvi andare e rigenerarvi... Ora tocca a voi, ragazzi!

Innamorarsi è l'inizio di quello che potrebbe essere un bellissimo viaggio attorno al mondo degli affetti. Un viaggio in cui possiamo incontrare prove, dover superare difficoltà e imparare a stare insieme in tante situazioni diverse. In questo libro, arricchito da file audio per praticare la mindfulness, troverai suggerimenti e riflessioni che riguardano le tappe di questo viaggio. È un libro che potrai leggere scegliendo il capitolo che è utile per te in questo momento, visto che ogni sezione permette una lettura autonoma e indipendente. Troverai meditazioni, esercizi e spunti di riflessione perché l'amore si realizza in pratica più che in teoria. Senza dimenticare che l'amore è bello finché è amore e che, a volte, sapersi lasciare può diventare un atto d'amore. Ti faranno compagnia nella lettura le storie di relazioni tratte dall'esperienza clinica dell'autrice in cui potrai riconoscerti e rispecchiarti perché ogni amore è unico ma tutti abbiamo lo stesso desiderio: sentirsi amati e apprezzati così come siamo.

1796.218

Il libro da colorare Mandala unico ed elegante perfetto con uccelli, fiori e motivi da ragazza. Queste pagine pronte da colorare, progettate con diversi livelli di difficoltà, con il supporto di citazioni positive, aumenteranno la tua creatività e consapevolezza di sé e ridurranno l'ansia, creando un alto livello di concentrazione. Avrai molte ore di sollievo dallo stress e relax attraverso l'espressione creativa. Se sei un grande fan dei mandala da colorare, in questo libro troverai una fantastica collezione che adorerai. Dettagli del libro: - Progettato per stimolare il tuo talento artistico e accrescere le tue abilità (per ogni livello di abilità) - Pagine a una sola facciata per evitare sbavature - Consente di rimuovere e incorniciare facilmente i preferiti - Adatto a qualsiasi scelta di strumenti da colorare (pennarelli, penne gel, matite colorate, pennarelli, pastelli e acquerelli) - Stampato su bella carta bianca da 8,5 x 8,5 pollici - Copertina lucida Se hai bisogno di un modo per rilassarti e alleviare lo

stress o se stai cercando il regalo perfetto (anche per le tue occasioni speciali già pronte in anticipo), allora hai appena trovato quello perfetto.

Localizzare la consapevolezza, ci insegna il grande maestro di meditazione Osho, vuol dire congelarla. Essa ha bisogno di fluire, di essere libera di scorrere per tutto il corpo. Quando si cerca di limitarla, la parte in cui viene localizzata diventa tesa e malata, e il resto del corpo diviene un peso morto. Grazie alla pratica della meditazione, i cui fondamenti sono spiegati in questo volume, la consapevolezza si espande in tutto il nostro essere fisico, facendolo così diventare vivo e sensibile, quasi senza peso. E se, come dice Osho, «la meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po' all'interno del proprio essere», Alleggerire l'anima rappresenta una guida per il più

straordinario dei viaggi: quello dentro noi stessi.

La vita spirituale, e la sua sacralità; la morte, come un crescendo, il culmine stesso dell'esperienza; il sesso, capace di spalancare porte nuove. È questo il cuore dell'insegnamento di Osho: un messaggio tanto semplice da apparire scandaloso.

Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village ssu come praticare la mindfulness a scuola, a tutti i livelli di istruzione, e nel processo educativo in generale. Il libro non presenta connotazioni religiose o confessionali, ma adotta un punto di vista molto concreto e propone pratiche di consapevolezza, rivolte a educatori e studenti, per ridurre le tensioni e sviluppare fiducia, concentrazione e gioia, entrando in maggior sintonia con se stessi e con gli altri.