

[Mobile ebook] Vivere momento per momento: Edizione riveduta e aggiornata

Vivere momento per momento: Edizione riveduta e aggiornata

Von Jon Kabat-Zinn

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #306255 in eBooksVerffentlicht am: 2016-03-31Erscheinungsdatum: 2016-03-31File Name: B01D1MBE8A | File size: 24.Mb

Von Jon Kabat-Zinn : Vivere momento per momento: Edizione riveduta e aggiornata before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vivere momento per momento: Edizione riveduta e aggiornata:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. HelpfullVon nicolettaAs the other book from John Kabat-Zinn, also this book is very helpful for self-help and there

are plenty of relaxation and meditation exercises

Kurzbeschreibung **COME USARE LA SAGGEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE PER SCONFIGGERE STRESS, DOLORE, ANSIA E MALATTIA.** Dire che questo libro, saggio e profondo, sia utile a chiunque si trovi ad affrontare le difficoltà e le crisi della vita, minimizzarne l'importanza. Questo libro importante, unico, e di grande aiuto per chiunque aspiri a una vita più serena ed equilibrata. Donald M. Berwick, presidente dell'Institute for Healthcare Improvement difficile immaginare un'introduzione più convincente alla mindfulness come terapia. Con uno stile semplice e personale, l'autore spiega come elaborare un programma di meditazione e come applicarlo alle cause più comuni di stress quotidiano. Publishers Weekly Lo stress sembra ormai la condizione abituale di vita: toglie le energie, mina la salute, e rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione, alle malattie. Questo un libro sulla meditazione terapeutica per combattere lo stress e per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; non consistono in una serie di aride prescrizioni, ma insegnano a servirsi dei punti di forza che ciascun individuo possiede per contrastare tutti quei disturbi provocati o connessi con una condizione di stress. Il percorso della meditazione seguito e insegnato da Kabat-Zinn approda a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. E la descrizione di numerosi casi raccolti in decenni di lavoro come medico esemplificano le tecniche di meditazione e di rilassamento proposte, agevolandone la comprensione ai lettori. Pubblicato per la prima volta nel 1990, *Vivere momento per momento* un grande classico della mindfulness, che l'autore ha deciso di riproporre completamente aggiornato e ampliato sulla base degli studi più recenti sulla scienza della mindfulness. *Vivere momento per momento* un libro per tutti: per i giovani e i meno giovani, per chi sano e per chi malato, per chiunque aspiri a vivere una vita più sana in un mondo che sembra andare troppo di fretta. Kurzbeschreibung **COME USARE LA SAGGEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE PER SCONFIGGERE STRESS, DOLORE, ANSIA E MALATTIA.** Dire che questo libro, saggio e profondo, sia utile a chiunque si trovi ad affrontare le difficoltà e le crisi della vita, minimizzarne l'importanza. Questo libro importante, unico, e di grande aiuto per chiunque aspiri a una vita più serena ed equilibrata. Donald M. Berwick, presidente dell'Institute for Healthcare Improvement difficile immaginare un'introduzione più convincente alla mindfulness come terapia. Con uno stile semplice e personale, l'autore spiega come elaborare un programma di meditazione e come applicarlo alle cause più comuni di stress quotidiano. Publishers Weekly Lo stress sembra ormai la condizione abituale di vita: toglie le energie, mina la salute, e rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione, alle malattie. Questo un libro sulla meditazione terapeutica per combattere lo stress e per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; non consistono in una serie di aride prescrizioni, ma insegnano a servirsi dei punti di forza che ciascun individuo possiede per contrastare tutti quei disturbi provocati o connessi con una condizione di stress. Il percorso della meditazione seguito e insegnato da Kabat-Zinn approda a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. E la descrizione di numerosi casi raccolti in decenni di lavoro come medico esemplificano le tecniche di meditazione e di rilassamento proposte, agevolandone la comprensione ai lettori. Pubblicato per la prima volta nel 1990, *Vivere momento per momento* un grande classico della mindfulness, che l'autore ha deciso di riproporre completamente aggiornato e ampliato sulla base degli studi più recenti sulla scienza della mindfulness. *Vivere momento per momento* un libro per tutti: per i giovani e i meno giovani, per chi sano e per chi malato, per chiunque aspiri a vivere una vita più sana in un mondo che sembra andare troppo di fretta.