

Alla Ricerca Delle Coccole Perdute Una Psicologia Rivoluzionaria Per Il Single E Per La Coppia

"Per quanto l'uomo, dal punto di vista femminile, sia un animale semplice oltre che stupido, bisogna sapere che come i vermi (altri animali semplici oltre che stupidi) l'uomo si distingue in diversi tipi, tutti semplici e stupidi ma tutti diversi fra loro. E come i passeri si prendono con la rete, le anatre con la doppietta e gli struzzi con il lazo, puresse tutti uccelli, così gli uomini si prendono con la rete se piccoli, con la doppietta se grandi, con il lazo se grandissimi. Occorre solo conoscerli. E usare un metodo scientifico." Le idee contenute nel bestseller *Come diventare bella, ricca e stronza* si incontrano con la "psicologia evolutiva", teoria elaborata dallo stesso Giacobbe. Nasce così questo manuale agile e pratico che insegna alle donne il metodo "scientifico" per fare innamorare un uomo. Se si riesce a comprendere a quale tipologia appartiene la nostra preda (bambino, adulto o genitore) non resta infatti che applicare una serie di semplici mosse. Come tutti i libri di Giacobbe questo è un libro serio, ma tutto da ridere.

239.220

Un matrimonio felice e solido è un cocktail che necessita di cinque ingredienti fondamentali: passione, dialogo, tenerezza, maturità e amore. E solo se si è raggiunta la maturità e si è diventati genitori si è capaci di passione, dialogo e tenerezza. Ma soprattutto di amore.

Ecco che cosa succede ad una cosmo-addicted! Quando la vostra migliore amica è una rivista, può accadere veramente di tutto: il Cosmosapere non si discute! E allora, per riconquistare il vostro uomo, non resta che mettere in pratica i preziosi Cosmoconsigli: credete che basti organizzare un romantico week-end a Parigi, oppure una crociera verso i fiordi del Nord Europa? E la scorta di push-up spray? E le gustose barrette afrodisiache da recuperare via Internet? Se poi non si raggiungono i risultati sperati, poco male: tanto vale prepararvi a una piacevole vita da single, coltivandovi le amicizie sincere, dedicandovi a specialissimi trattamenti di bellezza e rimboccandovi le maniche per guadagnare tanti punti al lavoro (mai provato con i Chupa Chups?) Un diario esilarante, lungo la via per la felicità attraverso le pagine di Cosmopolitan! Il romanzo è inserito nella collana 'ChickCult' di ARPANet, tutta al femminile, per letture divertenti e appassionanti, caratterizzate da uno stile leggero, piacevole, ironico e scanzonato! Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita - Alla ricerca delle coccole perdute - Come diventare un Buddha in cinque settimane

The Demi-gods

Tomorrow

Adventures in an Uncertain World

Creativity

Capire le spietate leggi della nostra società e sapersi difendere

Who hasn't suffered at one time or another from exhaustion, cynicism, and a lack of effectiveness? But combine them over time and you're flirting with a disaster of catastrophic magnitude - burnout. Elegantly defined as the depletion of

personal agency (the apparatus driving our ability to initiate and execute actions) burnout effectively wipes out our ability to be effective, much less engaged. And the cost of burnout is astronomical in all its forms and phases, including the profound and lasting effects it has on employees and workplace cultures. Based on extensive research and full of real-world stories and examples, workplace culture experts Rob and Terri Bogue take a deep dive into the signs, sources, and solutions of burnout and deliver an essential resource that helps anyone identify, prevent, and recover from burnout.

Siamo convinti che la felicità sia una conseguenza, un prodotto derivato, frutto del raggiungimento dei traguardi che ci poniamo: fama, successo, soldi, potere. Niente di più sbagliato. La felicità è fine a se stessa ed essere felici è una scelta. Questo libro non rivela solo la verità (più profonda di quanto possa sembrare a prima vista) su uno dei segreti più preziosi della storia dell'umanità. Ci rivela anche un Giacobbe inedito e sorprendente: non solo psicologo e divulgatore, ma vero e proprio narratore. "Il segreto della felicità" è un viaggio, ora ironico ora poetico, che ci porta da un ristorante napoletano di Manhattan alla Medina di Hammamet, dai tornanti della Costa Azzurra percorsi a tutta velocità su una Jaguar coupé alla calma raccolta della piccola spiaggia di Boccadasse. E che arriva fin nella mente di ciascuno di noi.

"Caro lettore, "Ognuno di noi" è l'incontro con una persona e l'invito a fare un viaggio insieme. Un viaggio al centro del dolore, che è tuttavia l'incrociarsi di due sguardi, il mio e il tuo. Vieni? Se leggi "dolore" non smettere di leggere..." Così l'autrice introduceva il suo libro nella prima edizione. Oggi Francesca non c'è più, ci ha lasciati il 6 settembre 2015. La malattia non gli ha dato un'altra possibilità. Ma la sfida che ha voluto lanciare ad ognuno di noi, pensata e realizzata tra le pieghe della sofferenza, rimane viva, provocante e terapeutica. Ho voluto accettare la proposta dell'editore e riproporre in questa edizione il libro scritto da Francesca perché il messaggio che trasmette è intimo ed universale al tempo stesso, sempre attuale, ed usando ancora le sue parole: "Non più il dramma privato ma la pena che accompagna l'uomo in cammino nella vita di ogni giorno. Questo libro è stato scritto perché ognuno sappia che penetrare il dolore dà sollievo, fa amare la vita con passione e desiderare le cose con gioia; perché nessuno di noi resti solo mai, nel suo dolore, ma ci sia sempre chi è in grado di soccorrerlo; perché chi soccorre sappia che in qualunque momento potrebbe trovarsi nella condizione di dover chiedere aiuto; perché, soprattutto, ci sia sempre ognuno di noi, pronto a rispondere sì". Come marito, nel ricordo e nell'amore per

Francesca e a testimonianza della sua lotta per la guarigione e per la vita, ho voluto che tutti i proventi spettanti dalla vendita del libro siano devoluti all'AIRC – Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, a cui è possibile fare donazioni anche alla pagina web in memoria:

<http://www.donazioneinmemoria.airc.it/home/page/1371>

Bradley Trevor Greive's (BTG) 'Tomorrow', extends his remarkable reputation for creating profound books from life's most basic and enduring questions. 'Tomorrow' reflects on staying sane in a world of change, conflict, confusion, and seeming madness. More than dealing with change, though, 'Tomorrow' advises readers on how to maintain their footing and optimism even when the very ground seems to shift beneath their soles. 'Tomorrow' will be here before you know it. 'Tomorrow' is the perfect gift book for our time.

Il diario di Lara

Come l'acqua che scava la roccia

The Time Paradox

Voice of the Violin

Kaizen

Come fare un matrimonio felice che dura tutta la vita

La storia comincia con l'incontro di Lisa, la protagonista e il suo psicologo. Anche se, in realtà, la storia inizia molto prima. Lisa è una giovane donna di vent'anni che, a seguito del primo attacco di panico, si rende conto che qualcosa dentro di sé stava accadendo. Qualcosa di molto più profondo rispetto ai sintomi che riusciva a percepire. Nella sua paura c'era un messaggio importante, solo che, come spesso accade, non riusciva a capire quale fosse. Lisa arriva ad un certo punto della sua vita non riuscendo più a vedere una via d'uscita. I giorni si ripetono tutti uguali in quella zona di comfort che Lisa non tollerava più. Era stanca di sopravvivere, stanca davvero. Per anni non aveva fatto altro che dare la colpa a suo padre, quell'uomo che per lei non c'è mai stato. E che, quando era presente, non ha fatto altro che crearle dei forti traumi. Vivere a denti stretti, ecco cosa ha fatto Lisa fino al suo incontro con il suo psicologo. Un rapporto tortuoso il loro, essendo lui una persona molto rigida e fredda (almeno in apparenza). Quest'uomo accompagnerà Lisa in tutto il suo percorso di crescita personale, aiutandola a mettere un punto a tutto ciò che si era messo tra lei e la sua felicità. Ma questa non è solo la storia di Lisa: è la storia di tutti coloro che, in un momento della propria vita, si sono sentiti persi e non compresi. È la storia di tutti quei ragazzi "senza" padre che, giorno dopo giorno, lottano per farcela con la mancanza di quella figura di sostegno così importante. È la storia di chi sa cosa vuol dire vivere con un'ombra accanto, quella dell'ansia. Un'ombra che non ti fa respirare, che ti fa vivere con la paura costante che stia per arrivare un nuovo attacco di panico e che, purtroppo, non si fa mai attendere. **ALL'INTERNO DI QUESTO LIBRO SCOPRIRAI: Per quale motivo l'ansia non è il problema, ma la sua conseguenza. Attacchi di panico: cosa sono, come ci si sente e cosa vuol dire sentirsi in gabbia e senza forze. Quali sono le conseguenze fisiche, psicologiche e mentali derivanti dalla mancanza di un padre. L'importanza di saper distinguere il bene dal male. Come trovare il buono che è dentro di noi. Perché la forza di volontà è l'unica cosa che conta per uscire da situazioni difficili. La teoria della seconda freccia: cos'è e in cosa consiste. In che modo la speranza permette di tornare**

a vivere. L'unico modo per riuscire davvero a perdonare. L'AUTRICE Silvia Pino è nata il 13 Novembre 1993. È una Life Coach e studentessa di Psicologia. Nella sua vita la scrittura ha sempre avuto un ruolo importante, ma ciò è diventato fondamentale nel momento in cui ha capito di voler raccontare una storia: questa storia. Silvia ha voluto parlare di un argomento che, purtroppo, accomuna fin troppe persone, molte delle quali sono giovani: l'ansia e gli attacchi di panico. Avendo vissuto questi disturbi in prima persona, ha potuto ricostruire ciò che può succedere e fino a che punto certi sintomi possano condizionare la propria esistenza. Inoltre, nel suo libro, viene affrontata un'altra tematica molto forte: la mancanza della figura paterna. Silvia ha voluto costruire il personaggio di Lisa da zero, non basandosi sulla propria vita. Ha voluto piuttosto dare alla luce un personaggio nuovo, un personaggio a cui potersi ispirare. Da qui l'intento della scrittrice: ispirare le persone facendo capire che, per quanto la vita possa essere difficile, una via d'uscita c'è sempre.

Cos'è un maltrattamento? Come riconoscere un abuso psicologico? Quali conseguenze fisiche e psicologiche può generare una relazione di questo genere? Come si innesca la dinamica fra maltrattante e vittima? Quali sono i pregiudizi che ancora oggi avvolgono questo fenomeno, che nei suoi risvolti più tragici si manifesta con il reato del femminicidio? La violenza psicologica è stata per secoli sottovalutata non solo a livello giuridico, ma anche a livello sociale e psicologico. Oggi sappiamo che di violenza psicologica ci si può anche ammalare e morire. Ma come si fa a non confonderla con una relazione conflittuale? Quali sono le dinamiche che possono concorrere a "incastrare" la vittima in una relazione perversa? A questa e altre domande rispondo con questo libro, pensato per il professionista, per il lettore interessato e soprattutto per chi si riconoscerà come vittima e vorrà rinascere, cominciando da qui.

Come smettere di farsi le seghe mentali Dietro a questo titolo provocatorio si nasconde un manuale pret-à-porter che qualunque nevrotico dovrebbe tenere in tasca e non abbandonare mai, specie nei momenti peggiori. Esso utilizza tecniche yoga, buddhiste e zen, praticate da secoli dai nevrotici orientali ma esportabili anche a noi poveri uomini e donne dell'occidente. La nevrosi – in particolare la sua forma più diffusa, la nevrosi ansioso-depressiva di cui soffre oggi la maggior parte della gente – ci sommerge di ansie e paure che ci impediscono di gioire della vita e dei rapporti con gli altri. Eliminando il pensiero nevrotico (le seghe mentali), e ritornando a quella realtà da cui esso ci allontana (e questo libro espone le tecniche che ci permettono di farlo), noi impariamo a godere della vita e delle cose che ci stanno intorno e che ormai non vediamo quasi più. Il primo passo per avvicinarsi alla realtà e piantarla con la paranoia è ridere, e questa è la principale ragione – ma non l'unica – del linguaggio «indecente» e dell'umorismo con cui l'autore illustra le sue teorie. Alla ricerca delle coccole perdute Il bambino ha sempre bisogno di qualcuno che gli faccia le coccole. L'adulto si fa le coccole da solo e non ha bisogno di nessuno. Il genitore è l'unico capace di fare le coccole agli altri. Sull'equilibrio e lo sviluppo di queste tre personalità, che coesistono in noi, si giocano tutta la nostra vita, il nostro benessere, il nostro rapporto con gli altri, la nostra felicità. In natura, in noi e negli animali, le tre personalità si sviluppano armonicamente e in tempi precisi. Purtroppo però, nelle società industrializzate ricche e iperprotette l'evoluzione naturale non avviene, e noi rimaniamo bambini. Questa è la base di tutte le nostre nevrosi. Paure, fobie, panico, ansia, depressione sono tutte manifestazioni di una personalità infantile non evoluta, sempre alla ricerca di amore, di sicurezza, di coccole. Questo saggio insegna in modo facile e umoristico a fare il bambino imparando a farsi umili, a diventare un adulto imparando a difendersi e a diventare un genitore imparando ad amare. Come diventare un Buddha in cinque

settimane Questo manuale espone in modo chiaro e semplice l'insegnamento originale del Buddha, che permette di vivere con serenità e allegria, con gioia e amore, la propria vita. Scopo ultimo dell'insegnamento di Siddhartha Gautama Sakyamuni detto il Buddha (l'Illuminato) è infatti lo stato di buddhità: uno stato costante di serenità, indipendente dagli accadimenti esterni. Chiunque può realizzarlo, senza essere buddhista né fare pellegrinaggi in Oriente. Si tratta solo di percorrere il giusto sentiero, seguire un metodo. Il Buddha lo ha esposto nel suo insegnamento ed è stato riportato dalla tradizione, ma in modo complicato. Questo manuale lo ha fatto diventare semplice e chiaro, applicabile da chiunque. Cioè un metodo scientifico. Applicandosi agli esercizi esposti in questo manuale si può raggiungere la serenità. E in cinque settimane. Essere belli, giovani, scattanti, pieni di successo: chi non lo vorrebbe? Inseguire questi obiettivi ci porta a una vera e piena felicità oppure a una felicità solo di facciata? L'autrice ci insegna come prendere il coraggio a quattro mani, aprire la porta della gabbia in cui viviamo e trovare il coraggio di uscirne fuori, spiegando quali sono e come agiscono le spietate leggi invisibili del "mondo delle apparenze" che governano la società odierna, tra paure, sensi di colpa e di perenne inadeguatezza, e come liberarsene definitivamente per creare la vita autentica che davvero sogniamo. Con la gioia negli occhi e anche un po' di senso dell'umorismo. La strada del successo è quella che ci fa vivere da persone libere, indipendenti e padrone delle nostre vite. Bisogna solo imparare a riconoscerla e a seguirla. Siete pronti ad uscire dalla "gabbia" e a gettare via le chiavi? Non dovete che fare il primo passo! "L'autrice sembra volerci prendere per mano e invitare ad abbandonare pregiudizi e difese – per affrontare ogni cosa con stupore e curiosità –, dubbi, incertezze, in favore di tutto ciò che permea l'essere umano e lo aiuta a guardare agli ostacoli come a insegnamenti utili per proteggersi, per essere un po' bambini, affascinati dall'ignoto e dal gusto della scoperta, ma anche adulti che non rinunciano a entrare nelle cose e ad assumersi delle responsabilità". (Patrizia Arcuri)

Guida pratica per un sano rapporto di coppia

Sin convertirse en verdugo

La paura è una sega mentale

Ognuno di noi

AutoRicerca - Numero 13, Anno 2017 - Tra mentore e pupillo. Dialogo sulla malattia

Reach your goals with Kaizen—the Japanese art of gentle self-improvement From Hygge to Ikigai, positive philosophies have taken the world by storm. Now, Kaizen—meaning "good change"—will help you transform your habits, without being too hard on yourself along the way. With Kaizen, even the boldest intention becomes a series of small, achievable steps. Each person's approach will be different, which is why it's so effective. First popularized by Toyota, Kaizen is already proven in the worlds of business and sports. Here, Sarah Harvey shows how to apply it to your health, relationships, money, career, hobbies, and home—and how to tailor it to your personality. Kaizen is the key to lasting change

Un godibilissimo manualetto, tanto sincero quanto ironico, che consegna nelle mani delle fanciulle tutto quello che gli uomini non dicono.

Perché due partner, improvvisamente, si sentono due sconosciuti? Cosa fare per superare il senso di solitudine che una coppia può sperimentare? Cosa si intende e come far fronte alle "incompatibilità caratteriali"? Quali sono gli effetti della critica continua, nell'equilibrio di una coppia? Esiste un modo per imparare a comunicare senza dover passare necessariamente da aspri conflitti? Il mondo, la società cambiano

e si muovono alla velocità della luce e di conseguenza anche il modo di vivere le relazioni è in costante evoluzione. Numerose sono le "sfide" che una coppia si trova ad affrontare per vivere, e reggersi in piedi; talvolta, a causa di incomprensioni, pressioni sociali, ritmi di vita incalzanti, però, la coppia finisce col "sopravvivere". Trovare il giusto punto di equilibrio, spesso, è difficile ma non impossibile. È a partire da queste premesse che gli autori Davide Algeri, Valentina Guarasci e Simona Lauri, hanno deciso di proporre una nuova e più approfondita edizione del libro *La coppia strategica* che passa in rassegna le situazioni più difficili che una coppia può incontrare lungo il suo cammino: momenti di crisi, incompatibilità caratteriali ma anche temi quali il tradimento e la fine della storia d'amore. Attraverso il linguaggio semplice che lo caratterizza, l'obiettivo del libro, ancora una volta, è quello di offrire al lettore una conoscenza delle dinamiche della vita a due e semplici ma incisive strategie per provare a costruire "un sano rapporto di coppia".

Roberto è un giovane barista dell'Aquila con un passato complicato alle spalle. Alice è un'anziana giornalista che coltiva un sogno: diventare scrittrice. I due si conoscono per un'intervista alle persone colpite dal terremoto del 2009, com'è Roberto. Tra loro sboccia una sincera amicizia che metterà in luce emozioni e segreti sepolti nel cuore del ragazzo. Incontrandosi, scoprono che non è mai troppo tardi per realizzare un sogno e che la vita, proprio quando tutto sembra perso, sta per concedere un'altra possibilità. Alice intuisce quanto la storia d'amore e dolori di Roberto sia sublime e singolare, ma ancora non sa che lei ne diverrà partecipe. E che scriverà proprio il romanzo della vita di Roberto, diventandone un personaggio. Maria Iside Polizzi, nata a Caltagirone nel 1993, è una studentessa di psicologia residente a Piazza Armerina. Sin da piccolissima coltiva la passione per la scrittura e, a 19 anni, scrive "Come l'acqua che scava la roccia", con cui vince il premio letterario "La Giara" per la regione Sicilia. Al momento sta preparando una nuova opera narrativa.

Vademecum antistress

The New Psychology of Time That Will Change Your Life

I manuali di Giulio Cesare Giacobbe

After

Memoirs of a Singing Birth

Manuale pratico per uscire dalla morsa dell'amore possessivo

Puoi capire se sei uno stronzo, o una stronza, e non più un "bambino", o una "bambina", leggendo questo libro e facendo il test che trovi nelle ultime pagine. Buona fortuna!

"Book one of the After series--the Internet sensation with millions of readers. Tessa didn't plan on meeting Hardin during her freshman year of college. But now that she has, her life will never be the same"--

"Il principe azzurro ha rovinato la vita delle donne più del colera, della tubercolosi e della poliomielite messi insieme. Intere generazioni femminili hanno immolato la loro vita nell'attesa e nella consumazione di un rapporto con un fantasma inafferrabile, che spesso si è rivelato essere un cialtrone, inaffidabile ed egoista." Giulio Cesare Giacobbe, col suo tipico tono provocatorio, pungente e privo di remore, affronta in questo libro uno dei miti più intramontabili e più tossici del mondo occidentale. Dalle ironiche (e amare) ipotesi sul seguito del favolesco "e vissero per sempre felici e contenti" calato nel mondo reale, all'analisi dei problemi derivanti dal diffusissimo infantilismo nella società moderna, lo psicologo getta nuova luce su questa menzogna che opprime le donne (ma a ben vedere anche gli uomini) da decenni e guida i lettori a scoprire il modo per emanciparsi definitivamente da questa narrazione autodistruttiva.

Giulio Cesare Giacobbe, psicoterapeuta italiano de prestigio y autor del exitoso Cómo dejar de hacerse pajas mentales y disfrutar de la vida, nos acerca ahora con mucho humor a la relación entre víctimas y verdugos, que ha existido desde tiempos inmemoriales. Un libro provocador que nos ayudará a dejar de jugar el papel de víctima, algo que, aunque parezca mentira, depende de nosotros mismos. Así lograremos no arruinarnos la vida. Pero también un libro escrito para todos aquellos verdugos que ni siquiera saben que lo son.

Comunicare per Sedurre, Coinvolgere e Emozionare

Come diventare bella, ricca e stronza

Il fascino discreto degli stronzi

The Perfect Crime

Liberati dalla gelosia

Cómo dejar de hacerse la víctima

Ti promette amore eterno, ma dopo la fase iniziale della relazione diventa un latitante. Prima parla di matrimonio e figli, poi ti propone di vendere prestazioni sessuali di coppia online. Ti colpevolizza per le emozioni che ti induce a provare. Incapace di ricevere amore e dare affetto, ti maltratta con la sua freddezza emotiva. Si presenta come un principe azzurro, ma se lo guardi con più attenzione scopri che è grigio. E' il predatore sociale che fa leva sui tuoi momenti di vulnerabilità per manipolarti. #amatestessa è un blog-book sull'amore per se stesse, le relazioni pericolose e sul salvarsi da sole; l'ho scritto affinché nessuna ragazza si senta sola né pazza. Se hai toccato con mano l'oscurità di una relazione malata, questo libro ti dà l'ispirazione per far entrare la luce dalle crepe. Se invece la tua relazione è sana, questa lettura ti convincerà che esistono esseri umani così e ti servirà per informarti sulle dinamiche delle relazioni pericolose e informare le tue amiche. Ho scritto quello che avrei voluto sapere a 16 anni per evitare di scivolare nelle grinfie di un ragazzino predatore. La violenza non arriva all'improvviso. Nessun ragazzo usa violenza psicologica, fisica o uccide al primo appuntamento. Informarsi e saper riconoscere i comportamenti sospetti comuni di questi soggetti è qualcosa che tutte dovremmo fare.

In the vein of *The Creative Habit* and *The Artist's Way*, a manifesto on the creative process from a master of the impossible. Since well before his epic (and illegal) 1974 walk between the Twin Towers of the World Trade Center, Philippe Petit had become an artist who answered first to the demands of his craft—and not just on the high wire, but also as a magician, street juggler, visual artist, builder, and writer. He was a rebel and an autodidact, cultivating the attitudes, resources, and techniques to tackle even seemingly impossible feats. His outlaw sensibility spawned a unique approach to the creative process—an approach he shares, with characteristic enthusiasm, irreverence, and originality, in *Creativity: The Perfect Crime*. With the reader as his accomplice, Petit reveals fresh and unconventional ways of going

about the artistic endeavor, from generating and shaping ideas to practicing, problem-solving, and ultimately pulling off the “coup” itself—executing a finished work. His strategies and insights will resonate with performers of every stripe (actors, musicians, dancers), practitioners of the non-performing arts (writers, artists), professionals in search of new ways of meeting challenges, and individuals simply engaged in the art of living creatively.

“You either love Andrea Camilleri or you haven’t read him yet. Each novel in this wholly addictive, entirely magical series, set in Sicily and starring a detective unlike any other in crime fiction, blasts the brain like a shot of pure oxygen. Aglow with local color, packed with flint-dry wit, as fresh and clean as Mediterranean seafood — altogether transporting. Long live Camilleri, and long live Montalbano.” A.J. Finn, #1 New York Times bestselling author of The Woman in the Window Inspector Montalbano, praised as “a delightful creation” (USA Today), has been compared to the legendary detectives of Georges Simenon, Dashiell Hammett, and Raymond Chandler. As the fourth mystery in the internationally bestselling series opens, Montalbano’s gruesome discovery of a lovely, naked young woman suffocated in her bed immediately sets him on a search for her killer. Among the suspects are her aging husband, a famous doctor; a shy admirer, now disappeared; an antiques-dealing lover from Bologna; and the victim’s friend Anna, whose charms Montalbano cannot help but appreciate... But it is a mysterious, reclusive violinist who holds the key to the murder.

**Enzo Paci: architettura e filosofia
Paci: Cinque scritti
sull’architettura
Spivak: Resistere ai desideri
Bauman: Vittime
collaterali
Wahl: Foucault e Lacan
Dal lago: Lettera sulla consulenza
filosofica**

La storia di una ragazza che, grazie alla consapevolezza di sé e all’accettazione di ciò che le è mancato, è riuscita a trovare la propria strada

Manuale Olistico

Come farlo innamorare - Un metodo scientifico

Il mondo delle apparenze

A Practical Guide to Prevention and Recovery

AMA TE STESSA. Amarsi così tanto da bastarsi, riconoscere ragazzi pericolosi, uscire da relazioni distruttive

Your every significant choice -- every important decision you make -- is determined by a force operating deep inside your mind: your perspective on time -- your internal, personal time zone. This is the most influential force in your life, yet you are virtually unaware of it. Once you become aware of your personal time zone, you can begin to see and manage your life in exciting new ways. In *The Time Paradox*, Drs. Zimbardo and Boyd draw on thirty years of pioneering research to reveal, for the first time, how your individual time perspective shapes your life and is shaped

the world around you. Further, they demonstrate that your and every other individual's time zones interact to create national cultures, economics, and personal destinies. You will discover what time zone you live in through Drs. Zimbardo and Boyd's revolutionary tests. Ask yourself: Does the smell of fresh-baked cookies bring you back to your childhood? • Do you believe that nothing will ever change in your world? • Do you believe that the present encompasses all and future and past are mere abstractions? • Do you wear a watch, balance your checkbook, and make to-do lists -- every day? • Do you believe that life on earth is merely preparation for life after death? • Do you ruminate over failed relationships? • Are you the life of every party -- always late, always laughing, and always broke? These statements are representative of the seven most common ways people relate to time, each of which, in its extreme, creates benefits and pitfalls. Time Paradox is a practical plan for optimizing your blend of time perspectives so you get the utmost out of every minute in your personal and professional life as well as a fascinating commentary about the power and paradoxes of time in the modern world. No matter your time perspective, you experience these paradoxes. Only by understanding this new psychological science of time zones will you be able to overcome the mental biases that keep you too attached to the past, too focused on immediate gratification, or unhealthily obsessed with future goals. Time passes no matter what you do -- it's up to you to spend it wisely and enjoy it well. Here's how!

I difficili percorsi vissuti nella sua vita personale, dai quali ha ricavato forza, fede e tenacia, ha condotto l'Autrice attraverso l'affascinante e variegato universo delle materie olistiche. Questo manuale intende essere uno strumento di conforto, appoggio e slancio per coloro che vivono momenti di fragilità o per quanti semplicemente vogliono sondare i propri abissi, scorgendo qualche bagliore che in tutti riluce, desiderosi di scoprire qualcosa di nuovo in loro. Dall'esperienza dolorosa è possibile ripartire verso nuovi orizzonti, crescere, maturare, raggiungere saggezza e serenità, trovare il proprio equilibrio interiore e l'armonia con il Creato. Con semplicità e autorevolezza, Francesca invita il lettore ad aprire gli occhi su quella che è l'esistenza biologica dell'anima e sulla propria autenticità, distaccandosi da un collettivo che talvolta diventa fuorviante per riconoscersi realmente. Francesca Pegozzo è nata a Padova il 14 aprile 1976. Operatrice e ricercatrice attiva nel settore olistico dal 2004, è formata in diverse tecniche bioenergetiche. Questa è la sua prima pubblicazione.

"Singer and artist Elena Skoko shares her life, thoughts and discoveries on the path to motherhood that takes her from Croatia to Rome, from Rome to Bali in search of the perfect birth. *Memoirs of a Singing Birth* is a story of a personal quest for natural birth that ends up in a rural village in the heart of the island of Gods with the help of "guerrilla midwife" Ibu Robin Li. While giving birth, this rock'n'roll woman sang! You will find out how she succeeds to overcome the labor pains by using her voice. The book describes in detail the practice of lotus birth. Above all, this is a magic love story about a woman, a man and their child. Part of the proceeds from the sale of the book will be donated to Yayasan Bumi Sehat, a non-profit natural birth center in Bali -- taken from publisher website.

Il bambino ha sempre bisogno di qualcuno che gli faccia le coccole. L'adulto si fa le coccole da solo e non ha bisogno di nessuno. Il genitore è l'unico capace di fare le coccole agli altri. Sull'equilibrio e lo sviluppo di queste tre personalità, che coesistono in noi, si giocano tutta la nostra vita, il nostro benessere, il nostro rapporto con gli altri, la nostra felicità. In natura, in natura, negli animali, le tre personalità si sviluppano armonicamente e in tempi precisi. Purtroppo però nelle società industrializzate ricche e iperprotette l'evoluzione naturale non avviene, e noi rimaniamo bambini. Questa è la base di tutte le nostre nevrosi. Paure, fobie, panico, ansia, depressione sono tutte manifestazioni di una personalità infantile non evoluta, sempre alla ricerca di amore, di sicurezza, di coccole. Questo saggio insegna in modo facile e umoristico a fare il bambino imparando a farsi umili, a diventare un adulto imparando a difendersi e a diventare un genitore imparando ad amare.

Sei Qui Per Questo

Acces PDF Alla Ricerca Delle Coccole Perdute Una Psicologia Rivoluzionaria Per Il Single E Per La Coppia

The Japanese Secret to Lasting Change—Small Steps to Big Goals

Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia

Alla ricerca delle coccole perdute

Il principe azzurro non esiste

Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia

Causata da incomprensioni e ambiguità, la gelosia rappresenta uno dei problemi più frequenti che affliggono le relazioni sentimentali. Ma siamo certi che la responsabilità sia tutta di chi prova questa emozione? Nel libro "Liberati dalla gelosia" - nato dall'esperienza clinica maturata in anni di lavoro con le coppie - troverai le giuste strategie per arginare questo "velenoso" sentimento e tenerlo alla giusta distanza, sia che tu giochi il ruolo del carnefice o della vittima. Partendo dalla gestione delle aspettative tipiche del geloso, dall'ascolto e dal controllo di paura, rabbia e piacere connessi al rapporto, "Liberati dalla gelosia" ti offrirà strumenti per lo sviluppo dell'autostima, la cui mancanza spesso causa insicurezze nella coppia, insieme a consigli pratici per la "vittima" che desidera comunicare in modo funzionale con il proprio partner. Un manuale pensato come guida pratica da consultare al bisogno, per la coppia che intende costruire una relazione più serena, basata sulla consapevolezza. *QUESTO LIBRO FA PARTE DELLA COLLANA BINARIO**

In questo suo nuovo libro, Giulio Cesare Giacobbe mostra come sviluppare la personalità adulta e liberarsi finalmente dalla paura nevrotica con un training, un percorso di cura che chiunque può affrontare facilmente anche da solo.

Un prezioso testo redatto da un coach di comunicazione specializzato destinato a tutti coloro che desiderano perfezionare le proprie capacità comunicative all'interno della coppia, in fase di seduzione e di mantenimento delle relazioni. Questo libro rappresenta il risultato di oltre dieci anni di studi e approfondimenti sul tema della comunicazione applicata al miglioramento delle relazioni sentimentali. Elenco degli argomenti trattati: Qualità delle Relazioni e Qualità della Vita La Tecnologia Ci Ha Preso alla Sprovvisa Il "Punto di Ebollizione" Fallire è Sempre Più Facile La Responsabilità è Soltanto Tua Comunicare è un Vero e Proprio Casino Stare da Soli Fa Schifo Tu Sei Un Diamante Dipende Tutto dal Modo in cui Comunichi Non Credo Che Tromberai di Più (o Forse Sì) La Grande Illusione della "Seduzione" Quello Che Gli Altri Coach Non Ti Dicono Interpretare i Contesti Comunicativi Ma lo Non Riesco a Comunicare Bene ... Il Disagio di Sentirsi "Fuori Luogo" Mai Sentito Parlare di "Intelligenza Sociale"? La Storia di Filippo, Perennemente in "Zona Amicizia" In Amore Vince Chi Fugge? Identificare Sempre gli Obiettivi Comunicativi Le Aspettative Sono Roba da Bambini All'Inizio Sembra Tutto Facile ... Sei Tu Che Crei il Tuo Destino Relazionale Ti Senti Inadeguato? Forse Ti Manca Un Tassello Quello "Che Ci Sa Fare" e lo "Sfigatino" Non Hai Opportunità? Creale, Non Raccontarti Più Scuse Fare l'Amore Con la Mente, Prima che con il Corpo Non Abbiate Paura di Fare Figure di Merda Hai Tutta la Vita Davanti per Migliorare Il Principe Azzurro Non Esiste ... e La Principessa è Bipolare Ho Una Cattiva Notizia: Tu Non Sei Mai Te Stesso Ma a Me è la Timidezza Che Mi Frega ... APPROFONDIMENTI Le 6 cose che NON puoi controllare in una relazione L'Amore è Una Scelta? Come Superare un Amore Non Ricambiato Comunicazione - o Qualità o Silenzio L'Importanza di Saper Riconoscere le Emozioni Fatti Sempre Rispettare, Anche in Chat Gestisci le Emozioni, non Sotterrarle! Imparare a Dire di No, Sensi di Colpa e Immagine di Sé L'amore ai Tempi di Tinder - Superficialità, Idealizzazione, Immaturità e Immagine di Sé Quali sono le 5 ferite del bambino interiore dentro di noi? Come Vincere una Discussione (Senza Fare una Strage) Pericolose Conseguenze del Comunicare con Calma le Emozioni Possessività, Essere Sexy e Insicurezza Usa lo Stile e la Sensibilità per Distinguerli dalla Concorrenza Essere Sensibili è un 'Plus' (che va gestito bene) Devi Dare Emozioni Autentiche per Ricevere Emozioni di Qualità

L'affollamento di pensieri fa contrarre i muscoli e impedisce alle donne e agli uomini di

Acces PDF Alla Ricerca Delle Coccole Perdute Una Psicologia Rivoluzionaria Per Il Single E Per La Coppia

essere imperturbabili ed efficienti come 007. Liberarsi dallo stress è come guarire da una malattia mortale: grazie a questa convinzione nasce questo manualetto da tenere sempre a portata di mano. Zittire la mente e ottenere la serenità originaria è possibile grazie a semplici e brevi tecniche da applicare anche mentre si sta aspettando l'autobus. Lo stress è sempre in agguato e quando arriva, prepotente e all'improvviso, si è colti impreparati. L'utile "pronto soccorso" contenuto nel manuale suggerisce delle semplici tecniche per controllare l'ansia e gli improvvisi attacchi di panico. Un libretto da e per vivere, perché quando il messaggio sarà arrivato nella profondità del cervello, allora la vita cambierà. Perché non ci capiamo? Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione

Giochi relazionali, aspetti psicologici e meccanismi della comunicazione

Come smettere di farsi le seghe mentali; Alla ricerca delle coccole perdute; Come diventare un Buddha in cinque settimane

Aut aut 333 - Enzo Paci. Architettura e filosofia

Il diario di Lara. Una single cosmocomico alla ricerca della felicità

Come liberarsi del partner sbagliato

Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia
Alla ricerca delle coccole perdute
Alla ricerca delle coccole perdute
Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia
Ponte alle Grazie
La coppia strategica

Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità
Extinguish Burnout

Il segreto della felicità

La violenza psicologica nella coppia - Cosa c'è prima di un femminicidio

Eros e Psiche. Viaggio dell'anima nelle terre dell'amore