

Vivere Momento Per Momento Edizione Riveduta E Aggiornata

Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

Vivere momento per momento Vivere momento per momento Edizione riveduta e aggiornata Corbaccio

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.

Il "saluto al sole" è un insieme dinamico di movimenti e posizioni yoga da eseguire in un dato ordine, armonizzandoli con la respirazione. Essendo una sequenza completa, lavora in maniera fluida su vari muscoli del corpo attraverso una serie di posizioni (asana). In origine era un rituale del mattino, ma lo si può praticare in qualunque momento della giornata e apporta profondi benefici per il corpo, la mente e lo spirito. Se viene praticato dai 15 ai 20 minuti al giorno, i suoi effetti sono paragonabili a quelli di una seduta completa di yoga. Eseguire Sūryanamaskāra trasmette energia e tonicità, migliora la postura, accresce la flessibilità delle articolazioni, combatte lo stress e calma la mente, aiutando a focalizzarsi sui movimenti del corpo e sulla respirazione.

Quantunque i suoi benefici siano anche fisici, non si tratta di un semplice esercizio ginnico, bensì di una pratica meditativa che permette di prendere coscienza di sé e bilanciare l'energia psicofisica.

Tutto ciò che dobbiamo conoscere della nostra mente per vivere liberi e felici - Le scoperte delle neuroscienze ci insegnano come diventare artefici del nostro destino

Pillole di Mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!)

Influenze culturali e religiose nella definizione e nella cura del malato psichiatrico

Esercizi di creatività. 80 attività tratte dalle ArtiTerapie per sviluppare le potenzialità creative

Il kimono rosso

Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

Psiche

Tredici motivi per comprendere e amare il tennis: dalla A (Alimentazione) alla Z (Zandonai). Il tennis è così: lo si ama, o lo si odia. C'è gente che fatica a comprenderlo, ci sono persone che lo scoprono a cinquant'anni e ne fanno un'ossessione. Stavolta Lisi ha chiesto aiuto, perché il suo progetto, l'idea recondita di questo libro è molto ambiziosa: essere una sorta di enciclopedia. Diversa, ma pur sempre una piccola bibbia. Non un semplice saggio (quanti ne possiamo trovare in giro?), ma una vera e propria guida del sapere su cosa occorre per tenere in mano una racchetta senza farsi male, fisicamente e psicologicamente. Una bibbia utile, da seguire e rispettare. Per questo, mostrando anche un bel pizzico di umiltà, si è dunque rivolto ad altri professionisti chiedendo loro di regalare il lor sapere, nel tentativo di svelare a tutti ma - proprio a tutti - quali siano le tante componenti del tennis, le variabili che poi decidono e spostano gli equilibri.

La sicurezza sui luoghi di lavoro è, oggi, percepita dalle pubbliche amministrazioni principalmente come un costo o un impegno non proficuo. Questo in termini sia di adempimenti normativi – con riferimento al tempo necessario per l'implementazione e la gestione delle previsioni del TUSL – sia in termini di responsabilità e sanzioni. L'idea che ha guidato la redazione di questo volume è, invece, il ribaltamento di questo preconetto, per indirizzare ogni organizzazione aziendale verso una nuova visione, in cui il "fare sicurezza" sia un'azione volontaria, e non cogente, connaturata al processo produttivo, di cui rappresenta elemento essenziale e non estraneo. Si vuole dimostrare che la progettazione e lo sviluppo di modelli innovativi di processo ed organizzazione ispirati alle previsioni della norma possono porre la sicurezza al centro di un processo di miglioramento continuo delle performance aziendali. Questo volume, dunque, offre uno spaccato sulla complessità del mondo della sicurezza e sui temi più sentiti dai rappresentanti del settore pubblico, ma anche spunti di riflessione, non sempre univoci anche a causa dell'estrema eterogeneità e complessità delle differenti realtà aziendali. Nel tentativo di interpretare costruttivamente l'apparente rigidità del TUSL, abbiamo scelto un approccio creativo, improntato sulla tecnica del confronto attivo, sperimentato attraverso l'organizzazione di quattro tavoli tecnici con illustri esperti della materia e con i rappresentanti di alcune PA. Grazie agli spunti emersi in questi incontri, si è aperto un dibattito con gli attori del sistema che va oltre le pagine di questo libro, per continuare ad alimentare una cultura della sicurezza quale punto di vista privilegiato delle organizzazioni, in cui il fine produttivo possa essere attuato attraverso il benessere dei lavoratori.

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.

614.9

Dall'altra parte del buio

Dibattito sull'applicazione del D.Lgs. 81/2008 Prefazione di Raffaele Guariniello Premessa di Ezio Bigotti

I suoi effetti sulla salute del corpo, della mente e dello spirito. L'opera più autorevole e completa sull'antica sequenza di 12 asana

Vivere bene e a lungo prendendoci cura di noi stessi

Mindfulness e digiuno

Guida alla Meditazione. Come Diventare Padrone della Tua Mente Purificandola dai Pensieri e dalle Emozioni Negative. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

EMDR e dipendenze patologiche

A chi non piacerebbe dare una svolta alla propria vita e trasformarla in ciò che più desidera? Spesso però non si sa da dove cominciare. Tutti abbiamo uno scopo nella vita, ma non sempre ne siamo consapevoli. Partendo dalla convinzione che non è mai troppo tardi per cambiare le cose, l'autrice ci invita attraverso le proprie riflessioni a riscoprire valori troppo spesso sottovalutati. Riappropriandoci quindi di principi come gratitudine, perseveranza, consapevolezza, pazienza, empatia e integrandoli nella nostra quotidianità, possiamo veramente iniziare a fare la differenza e a trasformarci nella nostra versione migliore. Cominciando da un misterioso viaggio nel mondo del network marketing che la porta a desiderare una costante crescita personale, Annabella approda al coaching per aiutare se stessa a raggiungere gli obiettivi prefissati. Oggi l'autrice è Trainer e Coach nel settore del benessere. Suo desiderio: poter aiutare anche gli altri a raggiungere il proprio obiettivo, e soprattutto a ritrovare il benessere psico-fisico e la via per la felicità. A volte, basta davvero una piccola azione quotidiana per arrivare a grandi cambiamenti: "Un viaggio di mille miglia inizia sempre con il primo passo".

E se i disturbi psichici non scaturissero dalla mente ma dipendessero dalla storia e dalla cultura umana e fossero influenzati dalla fisica quantistica? Una provocazione? Solo fino a un certo punto. Quest'opera, frutto dell'unione di menti e conoscenze diverse, ripercorre la storia della malattia mentale attraverso le epoche e le religioni, fino ad arrivare ai giorni nostri. Per modernizzare l'approccio terapeutico e le interpretazioni è necessario compiere un viaggio nel passato, esaminando con particolare attenzione il ruolo della religione, i cui esponenti hanno da sempre ricoperto una parte fondamentale nel rapporto con il disagio psichico. Dagli esorcismi e i digiuni, alla psicoterapia e agli antidepressivi, negli ultimi cento anni sono stati compiuti enormi passi avanti, ma anche qualche passo indietro. La psichiatria si trova quindi ad affrontare alcune questioni irrisolte: da dove derivano i disturbi psichici? Perché le persone si ammalano? Quali sono le cure più adatte? Esiste una cura? In un periodo storico nel quale i disturbi mentali stanno raggiungendo il loro picco di diffusione, la necessità di ammodernare le cure e l'approccio alla malattia mentale è quantomai necessario. I principi elaborati dalla fisica quantistica forniscono a tal riguardo interessanti spunti di riflessione, a partire dall'accettazione dell'uomo come parte integrante di una realtà complessa e puramente probabilistica.

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, è minimizzarne l'importanza. Questo libro è 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 « È 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 è 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 » è 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 » è un libro per tutti: per i giovani e i meno giovani, per chi è sano e per chi è malato, per chiunque aspiri a vivere una vita più sana in un mondo che sembra andare troppo di fretta.

Questo libro contiene la visione più recente sulla struttura della mente, elaborata da Fabio Norcia partendo dalle sue ricerche di oltre quaranta anni nel campo delle neuroscienze. È convinzione dell'Autore che sia necessario conoscere come funziona la mente e in particolare l'Anima in essa contenuta, per potere migliorare il nostro equilibrio psicofisico e raggiungere quella che lui chiama "estasi vera o meditazione continua", porta magica di accesso alla felicità. Migliorare il rapporto con noi stessi è il primo passo necessario per cambiare e salvare il mondo. Nella prima parte del libro l'autore spiega la struttura della psiche, il suo funzionamento e i suoi malesseri, nella seconda parte la tecnica per raggiungere l'equilibrio mentale, l'estasi vera e la felicità.

Guida informativa per la prevenzione e la gestione dello stress e dei disturbi correlati nell'ambito della professione veterinaria

Il segreto della resistenza psichica

Il grande libro delle terapie anticancro

Manuale pratico di gestione del cambiamento per manager e imprenditori

(VC) Foglie del Fondo 04/14

Volume 1 Anno 2020

80 attività tratte dalle ArtiTerapie per sviluppare le potenzialità creative

Un libro che esplora un tema tanto essenziale quanto difficile come quello della malattia e della morte. Attraverso la lentezza della consapevolezza impariamo a riconoscere le paure e le resistenze più frequenti, e scopriamo come la preziosità e la fragilità della vita siano di fatto due facce della stessa medaglia. Una mappa per orientare chiunque si senta impreparato su un tema così importante e desideri intraprendere un percorso di crescita e consapevolezza, per chi vive un momento difficile, per i caregiver che accompagnano persone fragili. Una risorsa per imparare a trasformare la sofferenza dandole un nuovo significato. Ogni capitolo include delle riflessioni guidate, pratiche mindfulness (fruibili anche con QR code), racconti di vita vissuta per sperimentare ogni giorno l'invito a prendere posto nella propria vita e vivere pienamente.

Il Journal of the American Veterinary Medical Association ha recentemente segnalato che i veterinari americani sono particolarmente esposti a problematiche stress correlate e rappresentano una categoria con un alto rischio di suicidio. Ai nostri giorni dunque essere un medico veterinario non è assolutamente semplice trattandosi di una professione sanitaria che richiede il costante contatto con la sofferenza dei pazienti, la necessità di interagire con una complessa dinamica di problematiche che possono causare un progressivo logorio psicofisico. In tale quadro, "La Guida informativa per la prevenzione e la gestione dello stress e dei disturbi correlati nell'ambito della professione veterinaria" è uno dei primi elaborati in Italia che si prefigge l'obiettivo di fornire ai veterinari e agli addetti ai lavori informazioni e consigli utili per conoscere e prevenire lo stress ed i disturbi ad esso correlati in tale specifica professione. Il Dott. Giacinto D'URSO si occupa della gestione di risorse umane. Ha frequentato la Scuola Militare "Nunziatella" e ha conseguito la laurea magistrale in Scienze Politiche, Scienze Diplomatiche e Internazionali, Giurisprudenza e Psicologia nonché i Master Universitari di I Livello in Diritto Umanitario Internazionale, in Criminologia, Scienze Investigative e della Sicurezza ed in Gestione e Amministrazione delle Risorse Umane. E' autore del libro "Il disturbo post traumatico da stress. Il doppio ruolo del sonno", inserito nella collana di Psicologia di Passerino Editore La Dott.ssa Giuliana RUCCO è laureata ha conseguito la laurea in medicina veterinaria presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" ed il diploma di Specialista in Medicina di Laboratorio - Biochimica Clinica presso l'Università degli Studi Camerino. E' Direttore Sanitario di un Ambulatorio Veterinario in cui svolge da circa da circa 20 anni l'attività libero professionale principalmente nel settore dei piccoli animali/animali da compagnia. Prefazione a cura della dottoressa Luciana Spina, Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale Dalle cure tradizionali alle terapie alternative: chemioterapia, radioterapia, psiconcologia, aspirina, vischio, staminali, nanotecnologie e altre 40 strade terapeutiche descritte in modo chiaro ed esauriente, con tutte le informazioni che servono al paziente.

La via della longevità non è lastricata di pillole miracolose e di interventi di chirurgia plastica ma è un percorso che costruiamo giorno dopo giorno con uno stile di vita sano, prendendoci cura di noi stessi e ricordandoci che ogni tanto dobbiamo ridere e sempre dobbiamo tendere alla serenità. Questo libro non è un noioso manuale; è un affascinante caleidoscopio di colorati consigli di lunga vita basati sull'esperienza di un uomo che ha imparato a prendersi cura di sé e delle persone che gli stanno intorno. Dedicato a tutti i giovani fino ai 99 anni (dopo si diventa donne e uomini maturi...), e in particolare alle persone che vogliono assumersi la responsabilità della propria salute, a chi è aperto alla risata, alla condivisione, al dialogo, a chi è stufo di farsi prendere in giro spendendo soldi in integratori e pillole ed è invece desideroso di farsi proiettare nel futuro. "Consiglio vivamente questo libro a chi ancora crede che nella vita non esistano punti d'arrivo ma che tutto sia in costante movimento e trasformazione, a chi è convinto che la realtà prodotta dai media non sia la vera realtà delle cose, a chi è consapevole che qualsiasi sogno si possa realizzare a qualunque età".

(Giacchino Allasia) Le radici di un'esistenza lunga e in salute sono l'alimentazione, il movimento e una nutrita vita interiore. La base da cui partire è la quotidianità: mangiare, muoversi, respirare, meditare. Ma cosa mangiare? Vittorio ha fatto un percorso: macrobiotica, vegetariano e vegano.

Come Diventare Padrone della Tua Mente Purificandola dai Pensieri e dalle Emozioni Negative

Meditation Is Not What You Think

Corpo in pace, mente pura

Full Catastrophe Living (Revised Edition)

Una guida pratica per dormire meglio e superare l'insonnia

L'esperienza e le indicazioni operative condivise dagli operatori pubblici e privati in Lombardia

I love innovation. Manuale pratico di gestione del cambiamento per manager e imprenditori

"Il protagonista di questo libro è il cibo vegetale, e i suoi aspetti simbolici, filosofici e artistici. C'è quindi qualcosa in più di quello che comunemente si trova nei testi divulgativi sull'argomento e questo aggiunge valore e rende il testo una ricca, curiosa e densa lettura". (Luciana Baroni) Che cosa c'è nel nostro piatto?

Quanta crudeltà e violenza si cela dietro una frittata, un antipasto di mare, una cotoletta...! L'uomo addomestica la natura per favorire lo sviluppo di alcune piante a scapito di altre; con gli innesti modifica i frutti, grazie alla concimazione stimola la pianta a produrre di più. Con il supporto della tecnologia, della genetica e della chimica seleziona semi più resistenti e prodotti più gradevoli alla vista. Gli allevamenti intensivi provocano sulla terra un devastante impatto con la produzione di deiezioni, con l'elevato consumo di cereali e acqua. Che cosa accadrà se non cambiamo tutto questo? "Nessun animale, nemmeno quello meglio trattato durante la sua esistenza nel migliore degli allevamenti biologici, desidera morire di morte violenta: di fronte al mattatoio tutti gli esseri senzienti – nessuno escluso – provano terrore e implorano soccorso. Non esistono, in quel contesto, differenze di alcun tipo. La fiaba della fattoria felice, con uomini e altri animali che convivono spensierati, è per l'appunto una fiaba, priva di qualsiasi riscontro nella realtà, se l'epilogo è l'uccisione per futili motivi di alcuni protagonisti della storia: e uccidere animali per nutrirsi o vestirsi, al giorno d'oggi, è un motivo futile, assolutamente non necessario". (Lorenzo Guadagnucci) "L'attitudine di chi aderisce alla "filosofia" vegana, è l'apertura: apertura al mondo, agli altri esseri umani, agli esseri viventi, alla natura che ci circonda. Apertura è il contrario dell'arroccamento su tradizioni e abitudini che si finisce per assimilare senza farsi domande; è il contrario dell'adesione conformista e irriflessiva ai comportamenti della maggioranza; è una propensione a riconoscere nell'altro una diversità preziosa, una soggettività con la quale confrontarsi, escludendo a priori ogni possibilità di gerarchia e sopraffazione". (Lorenzo Guadagnucci) "Scegliere uno stile di vita vegan nella pratica di tutti i giorni significa scegliere prodotti e servizi che non hanno comportato l'uccisione o lo sfruttamento degli animali. Significa evitare di partecipare a eventi, feste e altro basati sullo sfruttamento animale. Non si deve pensare a una vita di rinunce, ma basata su scelte diverse e consapevoli, grazie alle quali si scoprono nuove opportunità. Ci sono poi delle conseguenze 'indirette' da non sottovalutare. Seguire uno stile di vita vegan comporta un risparmio delle risorse della terra, significa inquinare meno, significa più cibo per tutti. Tutte motivazioni importanti, anche se quella fondamentale è non voler uccidere e sfruttare altri animali" (Dora Grieco)

La luce e il buio. L'amore e l'odio. Il bene e il male. In un mondo basato sulla dualità, la protagonista scopre che siamo tutti Uno. Gli ostacoli che ha dovuto superare nella vita: la morte del padre, una malattia grave, un'esperienza di affidamento; sono state ottime occasioni per crescere. Tutti gli esseri umani possono realizzare questa trasformazione e, tassello dopo tassello, ricostruire il misterioso mosaico della vita. Ci vuole tempo per accorgersi che tutto ha un significato, che non esistono coincidenze e che ognuno può scegliere il proprio destino. Ci vuole consapevolezza, determinazione e coraggio. Ma soprattutto, bisogna crederci.

Cynthia Canti, nata a Roma, laureata in Lingue e letterature straniere, è giornalista pubblicista dal 1977. Ha un master in "Comunicazione, informazione e rapporti con i media" della Scuola Superiore della Pubblica Amministrazione. Ha collaborato con varie testate giornalistiche, tra cui il Messaggero e Paese Sera, e con alcune televisioni private della Capitale. Ha diretto il trimestrale A piede libero. È stata addetto stampa per vari ministri dell'Ambiente: Giorgio Ruffolo, Carlo Ripa di Meana, Francesco Rutelli, Valdo Spini; per il presidente del Senato Carlo Scognamiglio e per il presidente della Commissione Difesa alla Camera dei Deputati, Valdo Spini. È stata capo ufficio stampa del Consiglio di Stato. È autrice del romanzo L'area del triangolo (Roma, Oppure, 1995) e coautrice del saggio Il libro dello scrittore 2007 (Roma, Gremese, 2007).

L'insonnia attualmente è il disturbo del sonno più diffuso che interessa in modo persistente e cronico la gran parte della popolazione. Sono infatti 13 milioni gli italiani che soffrono di insonnia, con risvolti negativi sull'umore, sulle performance lavorative, scolastiche, sulla salute in generale, sulla qualità della vita e sui rapporti interpersonali. Questo libro offre al lettore una guida pratica di auto-aiuto, invitando a sperimentare le specifiche tecniche cognitivo-comportamentali attraverso esercizi, schede di automonitoraggio e diari del sonno, allo scopo di comprendere, gestire e vincere l'insonnia! Le tecniche proposte nel libro sono state ampiamente sperimentate dall'autrice in uno dei centri di medicina del sonno del nostro Paese. I lettori potranno mettere in pratica i preziosi consigli di questo manuale per tornare finalmente a dormire. Indice Ringraziamenti - Prefazione - Premessa - Introduzione - Come utilizzare questa guida - PRIMA PARTE: SEZIONE ISTRUTTIVA - Conoscere il nemico: tutto quello che è utile sapere sul sonno - Caratteristiche dell'insonnia - SECONDA PARTE: SEZIONE PRATICA - Premessa - Programma di trattamento - Igiene del sonno - Imparare a rilassarsi - La programmazione del sonno - Imparare a gestire il flusso dei pensieri: combattere le ruminazioni - Mantenimento dei risultati del trattamento - Bibliografia di riferimento - Chi sono

231.1.47

SURANAMASKARA - SALUTO AL SOLE

MINDFULNESS FOR BEGINNERS.

Vivere pienamente

A mente serena

Tra il dire e il fare

Alimentazione nonviolenta e saggezza tibetana

Tornare a dormire

1305.103

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; text-indent: 12.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Con 5 tecniche contenute in questo libro hai a disposizione una serie di strumenti pratici che puoi utilizzare, ogni giorno e ogni volta che vuoi, per migliorare la tua salute, il tuo benessere fisico ed elevare la tua consapevolezza spirituale attraverso il percorso della Mindfulness, che dalla mente conduce al tuo vero sé. Con questo libro hai uno strumento essenziale sia per l' applicazione pratica sia una ispirazione spirituale. L' applicazione pratica ti permette di comprendere, sperimentandola in prima persona, la potenza della Mindfulness come strumento di conoscenza e trasformazione di sé; allo stesso tempo sarai ispirato a prendere esempio da questa applicazione pratica per estenderne lo spirito a qualsiasi ambito della tua vita. A trasformare, in altri termini, la Mindfulness da strumento di miglioramento della vita a stile di vita, fino a riempire la tua vita di Mindfulness. Questo non è, in alcun modo, un metodo di dimagrimento che associa digiuno e meditazione: il digiuno, in questo programma, costituisce un sentiero privilegiato per accelerare i benefici della Mindfulness. Portare la mente nel corpo, nei processi del corpo per andare oltre il corpo, per essere nella mente stessa e da essa arrivare a stare (dimorare) nello spirito. Le 5 tecniche contenute in questo ebook sono: 1. Mindfulness sul digiuno Con questa tecnica prendi consapevolezza delle reazioni del tuo corpo e della sensazione di fame che si innesca con il digiuno e utilizzi il digiuno come porta di uscita dai sensi esterni e porta di ingresso al territorio interno. 2. Body Scan Ti permette di portare la tua mente su tutte le zone del tuo corpo e di intensificare ulteriormente la depurazione-purificazione-pacificazione che avviene con il digiuno. 3. Inner Scan Ti permette di portare la tua mente sui tuoi organi interni e di intensificare ulteriormente l' azione del digiuno per la salute del tuo corpo. 4. Dal corpo allo spirito Con questa tecnica esplori sempre più profondamente il tuo territorio interno, fino ad attraversare tutto il sentiero che dal corpo ti conduce allo spirito. 5. Mindfulness mangiando Dopo il digiuno, è fondamentale imparare a mangiare in modo Mindfulness! Perché leggere questo ebook . Per avere una tecnica pratica da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la Mindfulness partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell' esercizio se già si pratica la Mindfulness . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a vivere ogni momento in profondità e con consapevolezza A chi si rivolge l' ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della propria vita ogni giorno . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per il proprio benessere e l' equilibrio mentale . A chi conosce la Mindfulness solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la Mindfulness al loro ambito professionale

La consapevolezza è considerata l'elemento centrale della meditazione buddista, ma la sua essenza è universale e di profonda utilità pratica per tutti. Essenzialmente la consapevolezza è essere sempre vigili e, malgrado sia caratteristico della nostra mente innessare il pilota automatico e perdere il contatto con l'unico momento, quello presente, di cui effettivamente disponiamo per vivere, sentire, crescere, amare, dare forma alle cose o guarire, essa possiede anche l'innata capacità di destarci al «qui e ora». In questo libro Jon Kabat-Zinn traccia un percorso semplice per coltivare la consapevolezza nella nostra vita. Come un giardino esige cure attente se vogliamo coltivare fiori e non vederlo invaso dalle erbacce, così la consapevolezza richiede interventi regolari. L'autore si rivolge sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia ai praticanti di lunga data e a chiunque sia interessato a recuperare la ricchezza dei propri momenti. Solo grazie alla meditazione, che è appunto l'essere presenti a se stessi, possiamo vivere invece che lasciarci vivere. La meditazione è infatti il processo finalizzato ad approfondire attenzione e lucidità e a metterle in atto nella vita.

No matter how busy you are, find quiet reflective moments in your life—and reduce your stress levels drastically—with this classic bestselling guide from a mindfulness expert. When *Wherever You Go, There You Are* was first published in 1994, no one could have predicted that the book would launch itself onto bestseller lists nationwide and sell over 750,000 copies to date. Ten years later, the book continues to change lives. In honor of the book's 10th anniversary, Hyperion is proud to be releasing the book with a new afterword by the author, and to share this wonderful book with an even larger audience.

Meditazione dinamica

Modelli di intervento in alcologia. L'esperienza e le indicazioni operative condivise dagli operatori pubblici e privati in Lombardia

Mindfulness and Why It Is So Important

L'arte della longevità

[].

Manuale di narrazione creativa. Con 50 schede e un Giocherello per inventare storie ed esplorare l'immaginario fiabesco

Incontrare la vita, la malattia e la morte con la mindfulness

Welcome to a master class in mindfulness. Jon Kabat-Zinn is regarded as "one of the finest teachers of mindfulness you'll ever encounter" (Jack Kornfield). He has been teaching the tangible benefits of meditation in the mainstream for decades. Today, millions of people around the world have taken up a formal mindfulness meditation practice as part of their everyday lives. But what is meditation anyway? And why might it be worth trying? Or nurturing further if you already have practice? Meditation Is Not What You Think answers those questions.

Originally published in 2005 as part of a larger book entitled Coming to Our Senses, it has been updated with a new foreword by the author and is even more relevant today. If you're curious as to why meditation is not for the "faint-hearted," how taking some time each day to drop into awareness can actually be a radical act of love, and why paying attention is so supremely important, consider this book an invitation to learn more -- from one of the pioneers of the worldwide mindfulness movement.

1065.25

Il Metodo Stanislavskij, primo sistema di lavoro dell'attore su di sé, favorisce l'allenamento dell'io, inteso come inscindibile unità di corpo e psiche. Attraverso la profonda conoscenza di sé, l'attore impara a educare se stesso, la propria coscienza e il proprio corpo. Utilizzando l'integrazione tra il lavoro stanislavskijano che l'attore fa su se stesso e la Teatroterapia o il Counseling, discipline orientate a promuovere l'integrazione psico-fisica dell'individuo, si aprono enormi possibilità di sviluppo e miglioramento della consapevolezza personale e, di conseguenza, della qualità della vita.

Questo libro, che non è l'ennesimo manuale astratto e nozionistico, si presenta come uno strumento realizzato per offrire al lettore un ricco ventaglio di casi aziendali e best practices in ambito HR, allo scopo di incoraggiare un proficuo processo di apprendimento, nel quale siano le teorie a nascere da casi ed esempi concreti e non l'inverso. Articolato in quattro sezioni, corrispondenti ad altrettante aree tematiche, il volume raccoglie le testimonianze di una trentina di manager delle più importanti aziende, da Sanofi a Trenord, da Generali a Ikea, da Bosch a Manpower e molte altre realtà. Una raccolta di esperienze sul campo raccontate e ripercorse da chi gestisce davvero la funzione risorse umane, ma anche soluzioni nuove e strategie poste in essere da coloro che quotidianamente sono chiamati ad affrontare problemi organizzativi reali. Linee guida che potranno servire da bussola e da stimolo per i manager di oggi e di domani.

Tutto Tennis

Il manuale delle risorse umane. Scritto da manager per futuri manager

Vivere momento per momento

Le intelligenze manageriali

Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita

Il pasto gentile

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.

Programma di Guida alla Meditazione Come Diventare Padrone della Tua Mente Purificandola dai Pensieri e dalle Emozioni Negative COME MEDITARE MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA Come riequilibrare la nostra struttura psico-fisica. Come ri-unirsi con la parte più profonda di se stessi. La meditazione trascendentale: cos'è e come praticarla. COME COMINCIARE A MEDITARE Come individuare il luogo più idoneo in cui praticare. I momenti più o meno adatti alla meditazione: quali e quanti sono. Come e quanto meditare nel corso della giornata: tempistiche e posture. COME MEDITARE CON COLORI E SUONI Come tenere la mente agganciata all'oggetto da noi prescelto. Come ci influenzano i colori sulla base delle loro specifiche qualità. Come riportare i chakra e la loro energia in uno stato di equilibrio. COME MEDITARE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI Come aumentare la presenza del nostro IO nella vita di tutti i giorni. Come rendere la meditazione un'abitudine quotidiana. Come trasferire la consapevolezza acquisita in ogni nostra azione. COME GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI Come affrontare le emozioni che non ci piacciono. Come accogliere le emozioni negative per poterle dissolvere. Come attraversare le emozioni per non esserne travolti.

The landmark work on mindfulness, meditation, and healing, now revised and updated after twenty-five years Stress. It can sap our energy, undermine our health if we let it, even shorten our lives. It makes us more vulnerable to anxiety and depression,

disconnection and disease. Based on Jon Kabat-Zinn's renowned mindfulness-based stress reduction program, this classic, groundbreaking work—which gave rise to a whole new field in medicine and psychology—shows you how to use medically proven mind-body approaches derived from meditation and yoga to counteract stress, establish greater balance of body and mind, and stimulate well-being and healing. By engaging in these mindfulness practices and integrating them into your life from moment to moment and from day to day, you can learn to manage chronic pain, promote optimal healing, reduce anxiety and feelings of panic, and improve the overall quality of your life, relationships, and social networks. This second edition features results from recent studies on the science of mindfulness, a new Introduction, up-to-date statistics, and an extensive updated reading list. Full Catastrophe Living is a book for the young and the old, the well and the ill, and anyone trying to live a healthier and saner life in our fast-paced world. Praise for Full Catastrophe Living “To say that this wise, deep book is helpful to those who face the challenges of human crisis would be a vast understatement. It is essential, unique, and, above all, fundamentally healing.”—Donald M. Berwick, M.D., president emeritus and senior fellow, Institute for Healthcare Improvement “One of the great classics of mind/body medicine.”—Rachel Naomi Remen, M.D., author of Kitchen Table Wisdom “A book for everyone . . . Jon Kabat-Zinn has done more than any other person on the planet to spread the power of mindfulness to the lives of ordinary people and major societal institutions.”—Richard J. Davidson, founder and chair, Center for Investigating Healthy Minds, University of Wisconsin—Madison “This is the ultimate owner's manual for our lives. What a gift!”—Amy Gross, former editor in chief, O: The Oprah Magazine “I first read Full Catastrophe Living in my early twenties and it changed my life.”—Chade-Meng Tan, Jolly Good Fellow of Google and author of Search Inside Yourself “Jon Kabat-Zinn's classic work on the practice of mindfulness to alleviate stress and human suffering stands the test of time, a most useful resource and practical guide. I recommend this new edition enthusiastically to doctors, patients, and anyone interested in learning to use the power of focused awareness to meet life's challenges, whether great or small.”—Andrew Weil, M.D., author of Spontaneous Happiness and 8 Weeks to Optimum Health “How wonderful to have a new and updated version of this classic book that invited so many of us down a path that transformed our minds and awakened us to the beauty of each moment, day-by-day, through our lives. This second edition, building on the first, is sure to become a treasured sourcebook and traveling companion for new generations who seek the wisdom to live full and fulfilling lives.”—Diana Chapman Walsh, Ph.D., president emerita of Wellesley College

Questo primo volume degli Annali di Meditazione e Neuroscienze include gli elaborati finali degli allievi della prima edizione del Master in Meditazione e Neuroscienze, svolto presso l'Università degli Studi di Udine nell'anno accademico 2017-2018. Gli articoli, alcuni presentati in forma breve e altri in forma estesa, trattano temi di storia delle religioni, di tecniche di meditazione, di medicina e psicologia. Sono il risultato dell'esperienza di un anno e mezzo di lezioni impartite dai maggiori esperti italiani nel campo della meditazione e delle neuroscienze, oltre che di studio personale e di pratica della meditazione di consapevolezza.

C'era una s...volta a Natale

Rigenerare per la promozione della salute

□□□□□□□□-□□□□□□□□ □□ □□□□□□

Dovunque tu vada, ci sei già

Wherever You Go, There You Are

Terapia Stanislavskij

La malattia psichiatrica tra Oriente e Occidente

Per quanto siamo immersi in una situazione di relativo benessere, il mostro della spirale delle prestazioni, del non potercela fare, di non riuscire a far fronte alle avversità della vita, è costantemente in agguato nella nostra quotidianità domestica e lavorativa. E, quando sembra che la sorte si accanisca contro di noi o, semplicemente, che le nostre aspettative vengano deluse, sarebbe bello avere una specie di callo sull'anima! Un modo di affrontare la vita che direzioni sempre lo sguardo verso il futuro e che riposi sulla capacità di “lasciar andare” e sulla fiducia in se stessi. Ci sono persone che possono contare su questa forza, solo apparentemente fuori dal comune: molti infatti ne sono dotati, ma molti altri possono apprenderla. Christina Berndt descrive ciò che neurobiologi, genetisti e psicologi hanno di recente scoperto su questa capacità di resistenza, e, dopo aver svelato cosa c'è davvero alla sua base, offre numerosi consigli pratici perché tutti possano fortificarla e avvalersene. Certo, di norma le fondamenta della

resilienza si gettano nella prima infanzia, ma si può recuperarle anche più avanti negli anni, con le strategie giuste.

Mindfulness Meditation In Everyday Life

Edizione riveduta e aggiornata

Studio e sperimentazione sulla ricchezza del metodo in Teatroterapia e nel Counseling

Storia e modelli d'intervento individuali e di gruppo

I misteri della vita

Annali di meditazione e neuroscienze