

## Coltiva Il Tuo Benessere

Sei un inguaribile romantico o ti piace essere sempre in linea con le nuove tendenze? Vuoi stupire i tuoi ospiti esibendo piante rare ed esotiche oppure preferisci trasformare in deliziose ricette i prodotti che tu stesso coltivi? Con divertenti test scopri qual è il balcone più adatto a te tra le 10 tipologie proposte e realizza la tua personalissima oasi verde! Uno spazio privilegiato, un piccolo rifugio dalla città nella città, che sia un po' riflesso ed espressione della tua personalità e dei tuoi gusti. Questo nuovo e originalissimo manuale di giardinaggio inizia come un gioco e diventa una guida facile ed esaustiva per coltivare con successo terrazzi e balconi: non solo adeguati allo spazio a disposizione, ma anche alle preferenze personali, allo stile di vita e all'abilità dell'aspirante giardiniere. Diventerà allora una passione divertente e appagante far crescere e fiorire questo speciale spazio della tua casa, dove potrai trascorrere ore di benessere e di completo relax! In questa vita moderna così stressante e piena di aspettative è facile che una donna si trovi senza forze e incapace di amare se stessa come, in verità, dovrebbe. Respira, amica mia è un manuale, diviso in pratici capitoli ed esercizi, che intende aiutare a gestire questi stati d'animo e ad assumere un approccio più positivo verso la vita. Lo scopo? Essere, finalmente, felici. L'autrice, Annalisa Boccaletti, istruttrice di yoga e meditazione mindfulness ed esperta di benessere, accompagna le sue lettrici in un viaggio verso la consapevolezza. In queste pagine non solo presenta la

tecnica mindfulness promossa dal suo fondatore, Jon Kabat-Zinn, ma esplora anche la potenza delle affermazioni positive, se esercitate giorno per giorno. Il libro, scritto in modo semplice e intuitivo, è corredato da consigli su come prendersi cura di sé e del proprio corpo, imparare ad amarsi, a nutrirsi in armonia e a vivere le proprie emozioni in maniera costruttiva. Il testo è arricchito dal programma Mindfulheart 21 giorni, un percorso trasformativo, ideato dalla stessa autrice, in cui le pratiche della meditazione e delle affermazioni positive si incontrano per raggiungere un nuovo livello di benessere.

Gianfranco Damico ci trasporta, con la sua scrittura coinvolgente e brillante, attraverso ciò che le neuroscienze e la biologia molecolare, la Mindfulness, la PNL, e l'Educazione Razionale-Emotiva, ci dicono a proposito delle nostre emozioni. Descrive lo stretto legame che unisce emozioni e ragione e che rende l'intelligenza non prerogativa del pensiero, ma di tutto il nostro corpo biologico. Di fatto, non può esistere intelligenza senza emozioni. E pertanto, così come nutriamo ed educiamo fin da piccoli il pensiero razionale, siamo invitati ad occuparci con la stessa dedizione della nostra parte emotiva. A tale scopo, nella seconda parte del libro, Damico ci insegna concretamente a governare le nostre emozioni, in modo tale da averle sempre come alleate, mai come nemiche. E lo fa proponendo un appassionante lavoro su se stessi in 24 esercizi e simulando un'intervista finale a una guida indimenticabile, Heidi. Grazie ad essi, vedremo crescere, pagina dopo pagina, la capacità di sentire la

magia dell'esistenza e di costruirci un destino, anziché subirlo.

Quante volte hai pensato "Se solo avessi reagito diversamente"? Per la maggior parte delle persone è difficile controllare emozioni come impulsività, irritazione o rabbia, salvo poi pentirsi amaramente di quello che hanno detto o fatto. Sviluppare l'intelligenza emotiva ti metterà al riparo da queste situazioni spiacevoli e imbarazzanti perché ti aiuterà a riconoscere, comprendere e gestire le tue emozioni e quelle degli altri, migliorando notevolmente la qualità della tua vita interiore. Il libro di Christine Wilding, psicoterapeuta e autrice di molti libri di crescita personale, è la lettura ideale per iniziare a sviluppare la tua intelligenza emotiva.

Spendiamo gran parte della nostra esistenza alle prese con sofferenza interiore e dolore fisico. L'ipnosi, l'autoipnosi e la meditazione hanno mostrato di poter fare moltissimo per le persone che soffrono e per favorire un maggior benessere. Numerose testimonianze dimostrano come l'uso regolare dell'autoipnosi possa diminuire o risolvere il dolore fisico ed emozionale, permettendo di ritrovare l'energia per vivere pienamente. Questo libro si rivolge a chiunque desideri imparare a coinvolgere l'inconscio per migliorare la propria capacità di stare bene, per espandere rilassamento e consapevolezza. L'opera è allo stesso tempo manuale di autoipnosi e di meditazione e compendio di tutti gli approcci ipnotici che hanno mostrato di essere più efficaci per una migliore gestione del malessere. Il libro si articola in nove capitoli che

inquadrano il fenomeno ipnotico e insegnano concretamente a utilizzarlo. La terminologia e il linguaggio sono stati semplificati per essere comprensibili anche a chi si accosta per la prima volta a questi temi; molto materiale è predisposto per un utilizzo creativo da parte del lettore.

Sblocca il potere dell'amor proprio con questo libro di lavoro e trasforma la tua vita Vuoi stare meglio con te stesso? L'amore è la risposta. Questo libro di lavoro di auto-aiuto fornisce gli strumenti per prendere il controllo della propria vita e viverla alle proprie condizioni con la guida dell'amor proprio. Tu sei degno di amore, e questo libro di lavoro ti aiuterà a trovarlo. Costruisci un rapporto migliore con te stesso, realizza il tuo valore, lascia andare i dubbi su te stesso e trova la vera felicità.

Questo libro di esercizi è pieno di incoraggiamenti per far sì che le persone sviluppino una mentalità positiva e amorevole in vista di una maggiore autostima. Seguendo questi dodici pratici passi, chiunque può migliorare la propria salute mentale sentendosi amato, più felice e più sicuro di sé! Gli strumenti terapeutici provati e gli esercizi sono divertenti e cambieranno la tua vita per sempre! Il libro è basato sulle ultime ricerche psicologiche, utilizzate in vari contesti con grande successo. All'interno troverai informazioni, suggerimenti per un diario, esercizi e altro ancora – il tutto per aiutarti a diventare il tuo migliore amico. Gli esercizi ti guideranno attraverso un processo collaudato che ti aiuterà a scoprire l'amor proprio, aumentando la tua autostima! Meriti di essere felice. Prima inizierai questo viaggio, migliore sarà la tua vita!

Il Libro di Urantia, pubblicato per la prima volta dalla Fondazione Urantia nel 1955, ci presenta l'origine, la storia e il destino dell'umanità. Risponde alle domande su Dio, la vita nell'universo abitato, la storia e il futuro di questo mondo e include una narrativa edificante della vita e degli insegnamenti di Gesù. Il Libro di Urantia descrive il nostro rapporto con Dio Padre. Tutti gli esseri umani sono figli e figlie di un Dio amorevole e quindi fratelli e sorelle nella famiglia di Dio. Il libro fornisce una nuova verità spirituale per uomini e donne moderni e un percorso verso una relazione personale con Dio. Basandosi sull'eredità religiosa del mondo, Il Libro di Urantia illustra un destino infinito per l'umanità, insegnando che la fede viva è la chiave del progresso spirituale personale e della sopravvivenza eterna. Descrive anche il piano di Dio per la progressiva evoluzione degli individui, della società umana e dell'universo nel suo insieme. Molte persone in tutto il mondo hanno affermato che la lettura del Libro di Urantia li ha profondamente ispirati a raggiungere livelli più profondi di crescita spirituale. Ha dato loro un nuovo significato per la vita e il desiderio di essere al servizio dell'umanità. Invitiamo anche a te a leggere e scoprire di persona il suo messaggio nobilitante. Ti piacerebbe essere in grado di eliminare il malessere, avere meno ansia, dormire meglio con la mente più lucida, e combattere la depressione? Per moltissimo tempo, le tecniche di consapevolezza acquisita tramite la meditazione sono state usate per trattare un gran numero di malanni, permettendo alle

persone di vivere una vita più felice e sana! Usare le tecniche di guarigione meditative ti aiuterà anche con le malattie croniche, con le infiammazioni, aiuterà a migliorare il tuo sistema immunitario, i tuoi livelli di energia, la concentrazione, la felicità generale, e molto altro! Sperimenta emozioni più positive e meno depressione. Introduci nella tua vita i segreti della guarigione naturale che i professionisti usano per sentirsi più sani che mai! Con decenni di strategie testate, questo ebook ti mostrerà il modo più veloce ed efficace per utilizzare la meditazione per migliorare il tuo benessere! Questo manuale ti insegnerà tecniche comprovate senza l'utilizzo di supplementi o corsi costosi. Ciò include: - Combattere la depressione. - Rimedi. - Combattere lo stress. - Ridurre & eliminare l'ansia. - Avere più energie. - Dormire meglio. - Consapevolezza. - Superare i malanni. - Nutrizione. - Cosa dovresti sapere. + MOLTO ALTRO! Se vuoi essere più sano, curare i malanni, o migliorare la concentrazione & il benessere, allora questo manuale fa per te. --> Vai in cima alla pagina e clicca su aggiungi al carrello per acquistare immediatamente Disclaimer: This author and or rights owner(s) make no claims, promises, or guarantees in regards to the accuracy, completeness, or adequacy of the contents of this book, and expressly disclaims liability for errors and omissions in the contents within. This product is for reference use only. Please consult a professional

before taking action on any of the contents found within.

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.

Cosa accadrebbe se tutti i personaggi della Bibbia si trovassero nel ventunesimo secolo a vivere in un unico grande rione? La risposta è in questo esilarante romanzo. Esuberante satira che vede al centro della storia San Pietro, in una veste del tutto inedita. Vicende irrealistiche e situazioni assurde si susseguono a ritmo incalzante, dove il protagonista si trova a dover risolvere un susseguirsi di divertenti avversità, come i problemi matrimoniali di Adamo ed Eva, le divergenze con Dio, il terminare una delle sue innumerevoli collezioni e il riuscire ad organizzare la festa di quartiere.

Programma di Destinazione Paradiso Come Vivere una Vacanza Perfetta e Ritrovare il Benessere  
**COME SCEGLIERE LA LOCATION GIUSTA** Come essere sempre e in ogni momento il protagonista della tua vacanza. Come non lasciarsi distrarre dalle

abili tecniche verbali dei venditori e decidere da solo. Come valutare il fattore tempo: impiegarlo bene per capire che tipologia di vacanza vuoi fare. Come assumere un atteggiamento attivo durante la ricerca. Come riuscire a raccogliere più informazioni possibili per non andare incontro a disavventure. **COME ORGANIZZARE IL BUDGET** Come stabilire sempre delle priorità per sapere cosa è più importante. Come fissare un budget lasciando un corretto margine per le eventuali spese extra. Come considerare il denaro l'unico limite da non dimenticare in vacanza. Come imparare ad ascoltare anche le esigenze dei tuoi compagni di viaggio. **COME ORGANIZZARE DA SOLI LA VACANZA** Come scegliere autonomamente il tipo di turismo considerando le tue possibilità. Come organizzare al meglio il tempo per sfruttare tutte le tue opportunità. Come creare una vacanza coerente con il tipo di turismo scelto. Come liberarsi dei falsi miti e vivere a contatto con le persone del luogo. Come sfruttare tutte le offerte possibili e come imparare a riconoscerle. **COME EVITARE BRUTTE SORPRESE** Come non sottovalutare le procedure burocratiche e sanitarie. Come ricordarsi di affidarsi sempre a fonti ufficiali. Come decidere ascoltando anche il parere delle altre persone. Come leggere perfettamente tutti i contratti che andrai a firmare e imparare a interpretarli. Come non farti sorprendere da eventuali scioperi. **COME VIVERE**



SERENAMENTE IN VACANZA Come applicare la teoria del pensiero positivo. Come esercitare la tua mente all'estraniamento dal quotidiano. Come non essere schiavo delle tue emozioni e controllare gli istinti. Come godere di un'ottima vacanza in compagnia degli amici. Come saper distinguere il momento in cui è necessario discutere da quello in cui è superfluo. **COME RIGENERARSI IN VACANZA** Come renderti forte e sano mentalmente e fisicamente per aiutare gli altri. Come riuscire a individuare la tua fonte di energia per rigenerarti in vacanza. Come condividere sempre con gli altri i momenti belli e sereni. Come sfruttare la vacanza per ideare progetti futuri, non finalizzarla all'ozio. Come impiegare la tua mente libera da preoccupazioni in modo costruttivo. **COME MIGLIORARE SÉ STESSI IN VACANZA** Come confrontarti con gli altri per gettare le basi per un viaggio futuro. Come sfruttare la vacanza per trasformarti interiormente. Come individuare la forma di divertimento adatta a te. Come conoscere te stesso e i tuoi limiti per non superarli mai. Questo volume contiene passi e strategie di efficacia comprovata su come organizzare la tua mente per aiutarti a superare le cattive abitudini presenti nella tua vita. Ti aiuterà a capire come funziona la mente. Ti fornirà semplici passi su come è possibile vincere le cattive abitudini e le dipendenze che ti impediscono di vivere la tua vita appieno. Ti doterà

delle conoscenze necessarie per organizzare e rivitalizzare la tua mente con successo.

I Racconti del Veggente è una collezione delle storie migliori pubblicate dal veggente. L'obiettivo è riunire in un testo l'aiuto necessario per un'analisi della vita e una sostituzione positiva di fronte ai fallimenti delle vittime. Questa collezione è stimolante e non puoi perdere per un prezzo unico.

Ti senti stanco, disorientata, paralizzato e insofferente? A vari gradi di tolleranza lo siamo tutti in tempi di Covid. In questo manuale digitale trovi dodici passi necessari e liberatori per gestire la stanchezza mentale partendo da dentro. Una guida di auto-aiuto per questo periodo, e non solo...

L'autrice e coach professionista, Debora Conti, ha raccolto queste dodici strategie in un eBook di cento pagine fatto di strategie mentali, esercizi emotivi ed esempi da seguire. Non facciamoci fagocitare dalle continue brutte notizie, in questa guida pratica scopri dodici passi + un bonus per gestire e superare questo difficile periodo storico insieme.

Ognuno di noi è unico e prezioso. Grazie alla sua storia e ai suoi talenti è chiamato a esprimere la propria unicità nel mondo e a fare la differenza. L'unicità viene presa in esame attraverso varie tappe con l'obiettivo di nutrirla, allenarla e manifestarla. La vera auto-realizzazione, infatti, si concretizza quando il proprio mondo esteriore è allineato al proprio mondo interiore. Questo manuale aiuta a prendere consapevolezza della propria unicità,

da quella psicofisica fino ad arrivare, gradualmente, a quella spirituale. È un viaggio alla scoperta di se stessi, per vivere una vita ricca di scopo e significato e per rendersi protagonisti di un cambiamento positivo. A ogni tappa teorica corrisponde una parte pratica, per concretizzare i concetti appresi e manifestarli nella quotidianità, sperimentando come la realtà cambia quando si sceglie di liberare le proprie risorse interiori, utilizzare i propri “super-poteri” e affidarsi al flusso di energia amorevole dell’Universo.

1796.299

239.249

Come raggiungere la felicità usando provati metodi scientifici.

Comprendi te stesso, rafforza la tua autostima e scopri l'essenza della felicità con i metodi Ikigai ed Enneagramma! Vorresti raggiungere l'apice del tuo benessere psico-fisico? Vuoi scoprire chi sei e cosa vorresti fare nella vita? Ti piacerebbe comprendere e gestire le proprie emozioni? L'essere umano, spesso, tende ad ignorare la strada che porta alla sua felicità e, talvolta, sembra creare degli ostacoli tra sé e il raggiungimento del proprio benessere psico-fisico. Questo accade perché manca la consapevolezza e la conoscenza del proprio Io, non c'è la capacità di gestire le emozioni in modo intelligente, e si constata l'assenza quasi totale di autostima. Grazie a questa raccolta scoprirai i segreti dei metodi orientali Ikigai ed Enneagramma, con i quali comprenderai te stesso e gli altri, risolverai i problemi legati alla tua sofferenza ed instabilità emotiva, e trasformerai i sogni e le passioni

nella ragione della tua esistenza. Comprenderai, capitolo per capitolo, come utilizzare al meglio le tecniche di Ikigai ed Enneagramma, e come queste siano indispensabili per aiutare noi stessi a risolvere i problemi esistenziali e a identificare quale sia lo scopo principale che veicola gli step della nostra vita. Ecco che cosa otterrai da questa raccolta: Che cos'è l'Ikigai e quali sono i suoi benefici. Introduzione e descrizione del termine "motivazione". Differenze tra motivazioni intrinseche ed estrinseche. Come cercare il proprio Ikigai.

Individuazione delle cinque regole dell'Ikigai. Che cos'è l'Enneagramma e descrizione della figura geometrica.

Un sistema di nove tipi di personalità interconnesse.

Identificazione e classificazione dei nove enneatipi.

Analisi approfondita di ciascuna personalità individuata nel sistema. Quali sono le 20 domande "potenti" per scoprire la propria personalità. E molto di più!

Realizzando chi sei e cosa vorrai fare nella vita, potrai migliorare la conoscenza di te stesso, allontanare le incertezze e le ansie che ti accompagnano, ed acquisire una maggiore autostima. Devi aiutarti da solo per eliminare i fantasmi e scacciare le ombre che, troppo spesso, avvolgono la nostra essenza e non consentono di vivere le esperienze quotidiane con il giusto mood. Per questo motivo non devi più aspettare: aiuta te stesso a trovare la felicità e a vivere senza porti limiti mediante l'apprendimento dell'Ikigai e dell'Enneagramma. Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Essere felici non è frutto del caso ed è un percorso di crescita personale che ognuno può intraprendere. Il

benessere e la felicità si conquistano con un sano amore verso se stessi e scoprendo il potere creativo dei nostri pensieri, che sono all'origine della nostra realtà.

Imparando a gestire il proprio mondo interiore, pensieri e stati d'animo, prendiamo consapevolezza che tutto ciò che viviamo è una conseguenza di ciò che siamo dentro di noi e scopriamo il potere naturale in noi di creare la vita che desideriamo. È solo una questione di coscienza di ciò che siamo: finché non siamo consapevoli del nostro potere, ci sentiamo anche vittime degli altri, del "destino", della vita o persino della volontà di Dio, mentre un percorso spirituale di crescita personale e uno stile di vita salutare sono gli elementi indispensabili per costruire la propria felicità. Scoprendo il potere creativo della nostra mente e della nostra anima abbandoniamo naturalmente il vittimismo e diveniamo artefici della versione migliore di noi stessi. Questo libro aiuta a scoprire il potere creativo dentro di noi e che tutto ciò che viviamo è frutto della nostra coscienza.

Kryon è l'Entità Angelica più vicina a Dio che sia possibile contattare, poiché sta eseguendo un lavoro di trasformazione energetica del Pianeta per portarlo ad un livello vibrazionale ed evolutivo superiore a quello che fino ad ora è esistito. Il buon pane, oltre che essere il titolo della prima canalizzazione, è anche la sintesi del lavoro di Kryon racchiuso in questo libro. Difatti come si fa con il pane, vi sono racchiusi diversi ingredienti, che sono il modo di porsi di Kryon in queste canalizzazioni. Il cambiamento vibrazionale di questo Pianeta pone gli esseri umani di fronte alla scelta di compiere o meno un percorso evolutivo. Questo non tanto per ragioni mistiche

o religiose, ma per ragioni energetiche ben precise. Con l'innalzarsi delle vibrazione terrestre, l'aspetto fisico, psicologico e mentale delle persone si deve adeguare a questa nuova situazione. Il termine per compiere questo balzo energetico ed evolutivo è fissato tra il 2011 ed il 2013. La parte più importante e rilevante di questo cambiamento è il ritorno al perfetto funzionamento della coscienza etica, sia collettiva sia individuale, e quindi della Compassione. Nei prossimi 2000 anni potrai ricordare le tue memorie evolutive senza problemi, perché queste non impediranno più alla tua coscienza, alla tua consapevolezza di procedere nella tua evoluzione.

Sogniamo tutti di avere successo nella vita. Non è solo una questione economica, riguarda tanto la carriera quanto la sfera personale. L'autoaffermazione gioca un ruolo decisivo nella nostra autostima e felicità. Tuttavia, più avanti andiamo più il cambiamento ci spaventa. Per questo opponiamo resistenza alle decisioni e alle azioni necessarie per modificare la nostra condizione attuale. Ero così anch'io, finché non ho imparato a dare valore alle mie passioni e a pormi degli obiettivi concreti verso la realizzazione dei miei sogni. In questo libro, ti spiego come sono riuscito a compiere il mio percorso e ti aiuto a intraprendere il tuo attraverso informazioni pratiche e soluzioni mirate.

"E' più importante sapere che tipo di persona ha quella malattia piuttosto che sapere quale malattia abbia quella persona..." Il Colon irritabile, il male nascosto. Disturbi numerosi e debilitanti: nausea, attacchi di panico, alvo irregolare, dolori alle gambe, digestione difficile, depressione, malattie autoimmuni...questa non è vita! E con questi numerosi sintomi le giornate devono pure andare avanti: il

lavoro, gli impegni, la famiglia, gli amici. Quello che stai per leggere è un accurato e originale dossier mai scritto prima sui retroscena nascosti del disturbo considerato l'apriporta per molte malattie ben più gravi e come vincerlo senza farmaci o interventi invasivi evitando il "peggio". Metodi e comportamenti naturali, testati e alla portata di tutti per prendersi cura e nutrire il secondo cervello dell'essere umano. Nessuna DIETA, farmaci o altre trovate, perchè non servirà una dieta, ma solo un'educazione alimentare e una dolce disintossicazione. Informazioni riservate a pochi "arguti guerrieri" decisi a battere la malattia: perchè da depressione o disturbi d'umore, il collegamento sottovalutato tra colon e denti, cosa mette ogni giorno in tavola il "malato" continuandolo a danneggiare e quali altri organi potrebbero essere coinvolti da una colite persistente. Un libro di successo per una limpida introspezione che sarà bene classificare tra i libri letti in un'ottica di consapevolezza e benessere personale. Leggi gratis l'estratto, ti aspettano piacevoli scoperte! "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Programma di Percorsi di Benessere Metodi e Rimedi Naturali per Ritrovare il Tuo Equilibrio Psico-Fisico COME SCOPRIRE CHI SIAMO Come ricostruire te stesso per una versione rinnovata del tuo IO. Come programmare il tuo percorso di rinascita. Scopri qual è il tuo enneatipo per accettare meglio te stesso. COME VORRESTI ESSERE Come distinguere ciò che è modificabile dalla parte stabile del nostro essere. Le 3 fasi della vita: quali sono e come ci influenzano. I Fiori di Bach: principi attivi e benefici di cui sono portatori. Sperimentare per conoscere e conoscersi per liberarsi: come eliminare i problemi alla radice. COME FARE PER MIGLIORARE TE STESSO Come mantenere il nostro organismo sano ed equilibrato. I 21 alimenti curativi per una dieta purificante e disintossicante. Come depurare il tuo corpo

con l'esercizio fisico e i bagni derivativi.

“Felice in 20 mosse” è un manuale per raggiungere la felicità attraverso consigli tratti dal mondo della crescita personale e della spiritualità. In questo libro ho cercato di condensare in breve gli insegnamenti dei grandi maestri spirituali, delle tradizioni filosofiche orientali, dell'alchimia, condendoli con la mia esperienza personale, con i principi del lavoro su di sé e con suggerimenti tratti dal mondo dello sviluppo personale. Il libro si propone di presentare un percorso di crescita, che ti invita a trovare la pace interiore non riempiendo la tua vita di attività e cose da fare, ma attraverso un'operazione di semplificazione, rimozione e liberazione. Nel corso del libro ti verrà insegnato il valore più profondo del perdono, perché devi assolutamente eliminare le tue aspettative, come superare quella stramaledetta paura del giudizio, come scoprire la tua vera natura, perché non devi fidarti della mente, come semplificare la tua vita stabilendo delle priorità e tanti altri preziosi insegnamenti.

Come possiamo utilizzare il nostro disagio o insoddisfazione riguardo alla nostra vita per trasformarci, crescere, credere in noi stessi e provare pace interiore e benessere? C'è qualcosa che non ci hanno mai detto, e cioè che sofferenza, disagio, sfide o problemi non sono un male in se stessi: sono tutti semi di benedizioni nascoste. Il seme può essere annaffiato e curato per dare un frutto o può essere ignorato e non darà risultati. Allo stesso modo, i nostri problemi sono il germe con cui noi possiamo mettere in discussione ciò che dobbiamo cambiare in noi stessi o nella nostra vita e perchè possiamo agire ( "innaffiare"), a poco a poco, in modo che le benedizioni ( "i frutti") crescano. È un libro di auto-aiuto? Allineati con l'universo vuole servirci da guida semplice, accessibile e pratica per passare da una situazione di insoddisfazione vitale o disagio con la vita al benessere, sensazione di pace o di felicità interiore, grazie alla scoperta



di se stessi, all'amore per se stessi e alla trasformazione personale. Contiene strumenti e tecniche che io stessa ho usato, esempi tratti dalla mia esperienza di trasformazione e qualche breve storia, il tutto con lo scopo primario che sia utile al di là dell'ispirazione: che serva gli altri per ottenere, progressivamente, risultati reali nelle loro vite.

Ci si trova continuamente davanti a dubbi, incertezze, domande, problemi e, a volte, non si sa da che parte iniziare per trovare una soluzione, prendere una decisione o fare una scelta... Eppure, anche solo una parola o una frase ascoltate –o lette- al momento giusto possono cambiare il verso alla propria giornata o, addirittura, alla propria vita. Queste 365 soluzioni psicoeducative nascono come ricette per affrontare le piccole e grandi sfide quotidiane o scegliere quale strada percorrere quando ci si trova davanti a un bivio... Qualunque situazione o fase del ciclo vitale si stia attraversando, si potrà trovare una frase che aiuti a riflettere sul comportamento proprio o altrui. Sono "pillole" adatte a tutti, scritte senza addentrarsi in meandri di teoremi psicologici, ma con linguaggio semplice, da leggere da soli o in compagnia, magari anche con la matita in mano, perché alcune sono interattive e possono essere completate o sottolineate per poi essere riprese all'occorrenza.

È un'opera preziosa e unica nel mondo manageriale e dello sviluppo personale e spirituale. È un libro da leggere, da regalare e da tenere a portata di mano per chi desidera eccellere con felicità e facilità. Semplice nella narrazione, generoso negli esempi, conduce il lettore ad agire con i piedi per terra, con la mente lucida, con il cuore nelle sue passioni e con l'anima in cielo: è stato scritto per portare gioia, soddisfazione e benessere materiale e spirituale nella vita delle persone, delle aziende e delle famiglie. Una raccolta di indicazioni preziose, di esempi, di testimonianze che conducono il lettore curioso a scoprire o a riordinare con

chiarezza accorgimenti che conducono alla felicità e alla gioia di vivere; un raggio di luce per chi vive momenti bui; un'occasione di illuminazione per le persone di successo; una porta di accesso alle forze del mondo spirituale più elevato e a quelle del mondo dell'essere umano più perfetto e profondo raccolto all'interno della sua pelle. Il lettore viene esortato a sognare ad occhi aperti, ad individuare gli strumenti a lui più congeniali per raggiungere ciò che desidera, ad agire, ad alzarsi in punta di piedi per riuscire a scorgere e a cogliere idee e orizzonti generalmente poco esplorati. Nell'ultima parte vengono descritte esperienze di successo rilasciate da persone che hanno realizzato il proprio sogno grazie a forza di volontà, disciplina, tenacia, determinazione e coraggio.

Benvenuto/a! Te ne sarai sicuramente accorto: il nostro mondo sta cambiando, il cibo, il clima, il lavoro, i comportamenti delle persone stanno cambiando. Lo stress non lascia tregua, è una realtà, l'inquinamento poi distrugge ambienti e cervelli. Azioni o modi di agire e/o reagire che avevi un tempo adesso ti stai accorgendo e stupendo purtroppo di non avere più. L'età avanza è vero, ma lo stato di salute di parecchie persone sta peggiorando drasticamente già da giovanissimi. Alcuni disturbi fisici o alcune infiammazioni con cui si impara a convivere e di cui si imparano a curare soltanto i sintomi potranno purtroppo minare seriamente alla lunga il proprio stato di salute e influenzare per giunta quello dei nascituri figli. Occorrerà perciò analizzare bene il quadro, prendere in mano la situazione e virare assolutamente e da subito in proprio favore cambiando strategia, modo di vivere, non rassegnandosi mai alla routine dei disturbi che peggiorano la propria qualità di vita o alla malattia

stessa e alla cura dei suoi sintomi. L'inazione in tal senso potrebbe essere deleteria! Complimenti intanto per aver scelto la strada della consapevolezza, ti do nuovamente il benvenuto in un mondo totalmente nuovo e assolutamente pieno di positività! Non stai leggendo questo libro per pura casualità...il caso non esiste! Se stai leggendo questo scritto è a causa del tuo divenire, è la tua evoluzione che ti ha portato fin qui e sarà la tua evoluzione che ti indirizzerà verso una maggiore consapevolezza... continua "Alcuni libri tolgono il fiato, altri lasciano il segno..." (cit.)

Nuova edizione completamente rivista e aggiornata. Raggiungere gli obiettivi attraverso la scoperta del proprio vero Essere. Le Idee e le Regole della Trasformazione Personale Autentica vengono spiegate con chiarezza ed efficacia, per consentirti da subito, una volta messe da parte tutte le scuse possibili, di iniziare un percorso trasformativo profondo e completo. Il mondo è pieno di coach, esperti di PNL, psicologi prestatati allo sviluppo personale e formatori vari che fanno di tutto per insegnare i segreti del cambiamento e del miglioramento personale a persone che si trovano a vivere una situazione difficile. Se ti dicessi adesso che raramente, questi stessi trainer, hanno sperimentato sulla propria pelle ciò che insegnano agli altri, ci crederesti? Impara seguendo i passi di chi ha già compiuto un cammino, che sa come davvero ci si sente e cosa dovrebbe accadere per consentirti di procedere con passo sicuro e spedito verso la realizzazione. **COME USARE LA PNL PER MIGLIORARE LA PROPRIA VITA** La tecnica del modellamento: cos'è, in cosa consiste e come utilizzarla

efficacemente per raggiungere qualsiasi risultato. In che modo le convinzioni vanno ad impattare su di noi, sia a livello psicologico sia a livello fisiologico. Perché ognuno di noi ha interiorizzato una propria immagine di sé che è indipendente dalla propria realtà esterna. La tecnica realmente efficace per eliminare ricordi e sensazioni negative. In che modo la PNL è in grado di migliorare la vita di ciascuno di noi. **COME ATTIVARE IL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE** Quali sono le trappole che non permettono di essere veramente felice. Perché amare sé stessi è l'unico vero modo per amare gli altri. Il segreto per attivare il processo di trasformazione personale autentica. Come attingere a tutte le risorse più potenti presenti dentro di noi. Perché la meditazione è il miglior esercizio di auto-miglioramento. **COME RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI PERSONALI** Il metodo più efficace per influire su tutti e quattro i campi dello sviluppo personale. Perché spesso e volentieri le scelte più difficili sono quelle che determinano un cambiamento delle proprie abitudini. La tecnica dello sforzo minimo quotidiano: cos'è e come metterla in pratica. Il diario della trasformazione: cos'è e a cosa serve realmente. In che modo, entrare in contatto con la natura, aiuta a migliorare la propria vita. **BIOGRAFIA** Giuseppe Froio, nato a Catanzaro nel 1978. Amante fin da bambino dei libri, soprattutto quelli che trattano delle potenzialità degli esseri umani, la spiritualità, la filosofia e la trasformazione personale. Dopo aver conseguito la Maturità Scientifica, vince il concorso per il reclutamento degli Allievi Ufficiali della Guardia di Finanza. Attualmente riveste il grado di Maggiore ed è formatore

periferico per il Corpo in materia di Leadership. Appassionato ricercatore nell'ambito dello Sviluppo Personale, ha approfondito in particolare, la Programmazione Neuro Linguistica, le strategie di Investimento Finanziario, le teorie della Produttività, le Tecniche di Rilassamento e la Meditazione. Programma di Scrittura Creativa Tecniche di Narrazione per Trovare l'Ispirazione e Coltivare il Tuo Talento di Autore **COME INIZIARE IL VIAGGIO** Come trarre esperienza dalla lettura. Il binomio lettura/scrittura: come si avvicinano e a cosa danno vita. Ragioni e obiettivi: quanto è importante fissarli prima di iniziare a scrivere. Web, romanzi, teatro, pubblicità ecc.: le infinite possibilità della scrittura. **COME SCOPRIRSI SORPRENDENTEMENTE CREATIVI** Come scoprire il modus operandi più adatto a te. Come riconoscere e scoprire i meccanismi che governano le storie. Impara dove e come nascono le idee. **COME REALIZZARE UN PROGETTO DI SCRITTURA CREATIVA** Parole, progetto e scrittura: i tempi e i ritmi della narrazione. Come creare una storia intrecciando ispirazione e metodo. Impara ad allenarti alla scrittura in modo costante e quotidiano. **COME SI IMPARA A SCRIVERE UNA STORIA** Approccio libero e approccio strutturato: cosa sono e cosa comportano. Come ideare e sviluppare la trama narrativa. Come costruire i dialoghi attraverso la scelta consapevole di lingua e stile. **COME NUTRIRE OGNI GIORNO LA PROPRIA SCRITTURA** Come organizzare il lavoro a un romanzo. Impara a organizzare una scaletta degli eventi. Come utilizzare creativamente i momenti di stallo.

Day by day. Cerca e coltiva il tuo benessere ogni giorno. Puoi creare il tuo benessere e la tua felicità.

Booksprint  
Tutto iniziò all'università ma io non lo sapevo. Hai presente quando vivi la tua vita inconsapevolmente mentre le cose si muovono dietro le scene senza che tu te ne accorga? Bene, questo è uno di quei casi. Le Leggi dei Chakra è un testo diverso dai miei libri precedenti, è un mashup, ossia un mix di oriente e occidente.

Partendo dal sistema antichissimo dei 7 chakra vedremo come i nostri centri energetici sono collegati e interagiscono con le 14 leggi universali. Nel libro sono presenti anche 14 Mantra inediti e una Meditazione per riequilibrare i chakra in base alle Leggi cosmiche. Come tutti i miei lavori, anche questo testo vuole avere un approccio pratico. Per ogni chakra conoscerai: l'area del corpo fisico, le caratteristiche, il colore, l'elemento corrispondente, il suo demone, il suo diritto e le due leggi universali al quale è associato. Attraverso questo viaggio intimo e profondo scoprirai l'impatto delle 14 leggi universali sui tuoi centri energetici, perché prenderti cura dei tuoi bisogni è l'unica via per giungere alla guarigione, all'autorealizzazione e alla felicità.

Un'agenda e allo stesso tempo un libro. Una guida, teorica e pratica, progettata per te e per tutti quelli che come te, hanno dei sogni nel cassetto. Purtroppo, avere dei sogni non basta, i sogni vanno realizzati e per realizzarli, bisogna definirli in obiettivi specifici, tradurli in un piano di azione e perseguirli giorno dopo giorno. Quest'agenda sarà per te una risorsa preziosa, che ti permetterà di tirar fuori quei sogni nel cassetto. Ti aiuterà

a pianificare e organizzare, e ti motiverà a “non mollare”, spingendoti verso la costruzione dei tuoi successi personali, affettivi e lavorativi. Perché il successo, così come lo intendiamo noi, non significa solo arrivare a avere ciò che si desidera, ma significa anche arrivare ad essere la persona che desideri. Noi abbiamo strutturato un metodo, uno strumento per la tua crescita personale, per raggiungere la tua soddisfazione di vita. Ora non devi far altro che seguirci e poi il futuro sarà “nelle tue mani”!

Un manuale teorico-pratico che permette di trasformare uno stato di stress e affaticamento in benessere fisico, mentale ed emotivo in otto settimane. Gli esercizi lavorano gradualmente e in profondità per garantire un’evoluzione costante e duratura. *Spegni la Mente. Accendi il Cervello* è un manuale teorico-pratico tramite il quale l’autrice condivide nozioni di Medicina Tradizionale, Naturopatia, Biologia, Neuroscienze e Spiritualità contemporanea, con il solo scopo di applicarle in maniera pratica e utile al quotidiano personale. Uno stato di stress e di esaurimento deriva da una mancata unione fra corpo-mente-cuore, pertanto il testo vuole essere un viaggio esperienziale pratico intento a motivare il lettore a ritrovare e ricreare questa unione interiore. Ogni capitolo contiene nozioni teoriche semplificate seguito poi da esercizi pratici e meditazioni semplici da integrare nel proprio quotidiano. Rispecchiando la natura dell’autrice, il manuale sposa la concretezza della scienza con l’intangibilità del mondo emotivo interiore per offrire una prospettiva di apertura, di possibilità e di evoluzione.

Read Free Coltiva Il Tuo Benessere

[Copyright: 7d27bea6a356c5999dcb4124396247a6](#)