

## **Dovunque Tu Vada Ci Sei Gi**

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.

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. Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezzaDovunque tu vada, ci sei giàCorbaccio

1796.274

Il "libro-palestra" per tutti. Avevamo bisogno di fermarci, restituire valore a ciò che è realmente importante nella nostra vita. Avevamo bisogno di prenderci cura di noi stessi e delle persone più vicine a noi. Avevamo bisogno di tornare in un luogo intimo dove rifugiarci per volgere lo sguardo dentro di noi. Abbiamo una grande occasione: mantenere una profonda connessione con i nostri valori, coltivando quei semi dell'attenzione, della gentilezza, della creatività e della connessione che abbiamo appena riscoperto. Questo libro non vuole migliorarti. Non ne hai bisogno. Dentro di te hai già tutto ciò che ti serve. In ogni momento puoi allenarti per farlo emergere, dargli espressione e realizzare il tuo

percorso, unico e irripetibile, nella tua vita professionale e in quella privata. Questo è il momento.

La mindfulness nella vita quotidiana Per decenni Jon Kabat-Zinn ha mostrato a un pubblico sempre più ampio i benefici tangibili della meditazione. Oggi, milioni di persone hanno inserito nella propria vita la meditazione di consapevolezza come routine quotidiana. Ma in cosa consiste la meditazione nella pratica? Come si svolge una sessione formale di meditazione? E come possiamo superare gli ostacoli dovuti all'epoca di perpetua distrazione in cui viviamo e che ci impediscono di inserire la pratica della meditazione nella vita di tutti i giorni? Risveglio risponde con chiarezza a queste domande sempre più urgenti. Pubblicato in origine come parte di Riprendere i sensi, è stato ampliato e aggiornato da una nuova prefazione dell'autore.

LA GUIDA INTELLIGENTE ALL'ESSERE GENITORI. Essere genitori consapevoli è un compito arduo, impegnativo e a volte stressante. Ma è importante, perché il modo in cui viene svolto influenza in misura decisiva il cuore, l'anima e la coscienza dei nostri figli da adulti. Questo manuale presenta una via saggia e convincente per coltivare quella consapevolezza, offrendo una serie di nuove prospettive illuminanti: abituarsi a immaginare il mondo dal punto di vista del bambino; intuire come ci vedono i nostri figli, come percepiscono i nostri

gesti, le nostre parole; esercitarsi a considerare perfetti i propri figli per come sono e non per quello che vorremmo che fossero e, quindi, riconsiderare le nostre aspettative su di loro. Con linguaggio semplice e l'analisi delle svariate problematiche legate alla crescita del bambino e dell'adolescente, gli autori intendono dare un aiuto concreto a tutti i genitori: limitarsi a eseguire meccanicamente i compiti che spettano a un padre e a una madre non serve al bambino, che invece ha bisogno di essere aiutato a sviluppare il proprio sé autentico. Per poter quindi svolgere al meglio il « mestiere » di genitori è necessario praticare la meditazione, che serva a ricaricare di energie positive, da usare a beneficio dei propri figli.

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 The time-honored national bestseller, updated with a new afterword, celebrating 10 years of influencing the way we live. 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.

If you've ever struggled with depression, take heart. Mindfulness, a simple yet powerful way of paying attention to your most difficult emotions and life experiences, can help you break the cycle of chronic unhappiness once and for all. In *The Mindful Way through Depression*, four uniquely qualified experts explain why our usual attempts to “think” our way out of a bad mood or just “snap out of it” lead us deeper into the downward spiral. Through insightful lessons drawn from both Eastern meditative traditions and cognitive therapy, they demonstrate how to sidestep the mental habits that lead to despair, including rumination and self-blame, so you can face life's challenges with greater resilience. This e-book includes an audio program of guided meditations, narrated by Jon Kabat-Zinn, for purchasers to stream or download from the Web. See also the authors' *Mindful Way Workbook*, which provides step-by-step guidance for building your mindfulness practice in 8 weeks. Plus, mental health professionals, see also the authors' bestselling



therapy guide: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition. Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) Self-Help Book of Merit

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

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze

positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

Chissà perché, tendiamo sempre a vedere il lavoro come un male inevitabile, un peso da portarci sulle spalle giorno dopo giorno, mentre contiamo le ore che ci separano dal week-end. Ma se ci fosse un modo per vivere tutto con più piacere e soddisfazione, qualunque sia il nostro impiego? D'accordo, alcune cose non cambieranno mai, ma la buona notizia è che abbiamo molte più possibilità di scelta di quanto crediamo. Basandosi sulle ultime, intriganti scoperte scientifiche sui segreti della mente, Caroline Webb ci aiuta a prendere coscienza dei meccanismi del pensiero e ci insegna a sfruttarli a nostro vantaggio attraverso una serie di tecniche semplici ed efficaci per diventare più efficienti, creativi, costruttivi e resilienti, in ufficio come nella vita privata: un bagaglio prezioso per vedere il lato positivo e lo stimolo giusto in ogni situazione. Per rientrare a casa la sera con la sensazione di aver vissuto davvero una buona giornata. L'uomo vive una vita frenetica e alienata e in questo vortice trascina spesso il cane, compagno incolpevole del suo delirio. L'arrivo di un cane in famiglia quasi mai si accompagna al desiderio di capire davvero le grandissime potenzialità di questa specie, i suoi reali bisogni e motivazioni. Eppure il cane si sforza di restarci accanto, lui sì, per comprendere questo bizzarro animale bipede. A volte, però, il nostro quattro zampe non riesce a restare centrato, e l'armonia familiare si rompe. Ma siamo sicuri che sia il cane il problema? O non è piuttosto l'uomo a perdere la bussola e a trasmettergli i suoi disagi più profondi? Fra i tanti approcci oggi disponibili per ritrovare centratura, la meditazione mindfulness (o di consapevolezza) è tra i più efficaci, perché aiuta a sostituire il pilota automatico che guida la nostra vita portando attenzione al momento presente, senza giudizio.

Attraverso la mindfulness si inizia a percepire invece di ragionare, si osserva invece di reagire, cambiano i tempi e i modi delle risposte. Meditando (da soli e ancor più insieme al cane) emerge l'intelligenza interna, che è quella del cuore. E il cane lo vede, lo vive e inizia a rispondere diversamente. Scendendo al centro di noi stessi possiamo cambiare anche le relazioni esterne: con il nostro cane e con le persone con cui viviamo. Questo libro è un viaggio lungo il percorso che uomo e cane compiono fianco a fianco da migliaia di anni. Racconta ciò che sappiamo sulle capacità cognitive del cane, prende in esame emozioni, empatia e teoria della mente nelle due specie e invita a sperimentare come sia possibile creare una nuova armonia fra di esse. Un'armonia a sei zampe. Un medico veterinario, con ironia, all'interno di una narrazione di piccole avventure quotidiane dal risvolto bizzarro e dal finale capovolto, solleva preoccupazione su temi di natura etica, sulle condotte di vita degli animali asserviti all'uomo e sulle scelte umane che spesso lasciano più interrogativi che risposte chiare e certe per una vita migliore non solo per la stessa umanità, ma ancor peggio per coloro che usiamo per il nostro edonismo e la nostra cupidigia. Un uomo che ha a cuore nel profondo del suo animo ma, ancora di più nella sua coscienza, la salute e il benessere dei suoi piccoli e grandi assistiti: gli animali. Un susseguirsi di appuntamenti e di una stravagante, bizzarra conseguenza... frutto forse di allarmanti manipolazioni genetiche? L'inizio di piccole avventure e di un nuovo universo. Di un nuovo dominio...?!? Angelo Galvan è nato a Milano nell'anno 1964. Laureato in medicina veterinaria, oltre ad aver svolto la professione si è dedicato anche al volontariato a favore degli animali. Dalla parte degli animali è il suo libro d'esordio, che compie ironiche e al contempo impegnate riflessioni sul mondo animale.

Questo libro suggerisce che l'introduzione della mindfulness

nelle scuole, associata alla pratica occidentale del dialogo filosofico, rappresenta l'occasione per un cambiamento di paradigma in campo educativo. La mindfulness può essere uno strumento efficace per affrontare problemi sempre più diffusi nelle nostre scuole, come violenza e bullismo, disattenzione, difficoltà di concentrazione, burnout dei docenti. Per Vigilante, tuttavia, essa attua tutte le sue potenzialità solo se inserita in un progetto educativo più complesso.

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 crearsi un progetto di vita e vivere felici Contiene una

serie di pratici ed efficaci esercizi, disponibili in pdf scaricabile per un migliore utilizzo. Con questo ebook, Matteo Majer, consulente, formatore e coach in ambito di organizzazione e gestione delle risorse umane, ti indica un percorso per avere una profonda consapevolezza di te stesso e sviluppare una forza di volontà duratura e solida. Innanzitutto conoscerai come funzionano i meccanismi cognitivi ed emotivi che condizionano le percezioni, le credenze e le scelte della tua vita. Con una serie di pratici ed efficaci esercizi, imparerai a valutare te stesso e le situazioni che ti circondano proprio per accrescere la consapevolezza che hai di te. Altri esercizi invece sono volti a rafforzare la tua volontà liberandola da paure, credenze e abitudini autosabotanti. Grazie a indicazioni semplici, in un percorso delicato e progressivo, potrai scoprire le zone più profonde di te per migliorare la tua vita, raggiungere appagamento nelle relazioni e ottenere con la tua forza ciò che desideri. Questo ebook è destinato: . a chi vuole conoscere, mettere in discussione e migliorare le proprie idee e convinzioni, . a chi vuole liberarsi da condizionamenti, paure e cattive abitudini, . a chi vuole mettere in atto un cambiamento profondo di sé, . a chi vuole realizzarsi e diventare ciò che desidera.

Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, a ciò che è nostro, alle nostre azioni, a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Ogni giorno le nostre vite sono piene di impegni da portare a compimento, con il risultato che le giornate diventano nient'altro che una somma di cose fatte o da fare. Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La "mindfulness" ha l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, di farci scoprire il valore del

“non sapere” e il valore di imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo. Solo vivendo.

100 LEZIONI DI MINDFULNESS. Ebbene sì: imparare da ogni cosa è possibile, lasciare che la vita diventi nostra maestra, in tutta la sua pienezza, in tutta la pienezza della nostra condizione umana. Milioni di persone hanno intrapreso il sentiero verso la salute, l'equilibrio, il benessere, spesso combattendo lo stress, il dolore, l'incertezza e la malattia. In questo volumetto sono raccolte 100 frasi particolarmente significative che aiuteranno a cogliere quanto c'è di più bello e di più profondo nella vostra intima essenza. Che cerciate di esercitare la pazienza, di convivere con il dolore, di affrontare gli stress ai quali la società moderna ci sottopone, che aspiriate a migliorare la vostra vita di relazione o a liberarvi da emozioni, pensieri e comportamenti distruttivi, queste semplici meditazioni serviranno a risvegliare le vostre risorse interiori, prima fra tutte la capacità di vivere il momento presente. A prescindere dalla vostra età o dalla vostra consuetudine con la meditazione, «L'arte di imparare da ogni cosa» vi aiuterà a crescere in ogni momento della vostra vita. La mindfulness aiuta te, la mindfulness aiuta la collettività Pubblicato in origine come parte di Riprendere i sensi, la summa del pensiero di Jon Kabat-Zinn, pioniere della pratica della meditazione consapevole, La mindfulness è per tutti viene riproposto ora come volume autonomo, arricchito di una introduzione e di capitoli interamente nuovi. Il tema principale sviluppato da Kabat-Zinn in questo libro è il potere trasformativo della



mindfulness non solo a livello individuale, ma anche a livello collettivo. La mindfulness può aiutare a cambiare il mondo, spiega Kabat-Zinn, può guidare le comunità, anche le comunità politiche come le democrazie attuali, a esprimersi in un contesto di consapevolezza e ad agire nel mondo complesso e tumultuoso di oggi con maggiore comprensione a livello globale. «Riprendendo i nostri sensi», in senso letterale e metaforico, possiamo diventare più presenti, più partecipi come essere umani e contribuire in tal modo alla guarigione della nostra società e delle nostre istituzioni, così come delle nostre vite.

Una storia zen racconta di un uomo su un cavallo: l'animale galoppa veloce e pare che l'uomo debba andare in qualche posto importante. Un tale, lungo la strada, gli grida: "Dove stai andando?". E il cavaliere risponde: "Non lo so! Chiedilo al cavallo!". La condizione dell'uomo contemporaneo è la stessa: la forza dell'abitudine e le tecnologie digitali ci stanno trascinando a velocità folle, ma non sappiamo minimamente verso dove. Abbiamo perso prima il contatto col nostro corpo e le nostre emozioni, poi con le persone vicine a cui vogliamo più bene. Fermarci ogni tanto è forse l'unico antidoto possibile. Prendendo spunto dall'insegnamento dei più importanti maestri zen, a partire da Thich Nhat Hanh, il libro affronta il tema della consapevolezza ai tempi di internet, raccontando della meditazione a Google, introducendo temi come il "karma digitale" e proponendo un'ampia scelta di esercizi ad hoc per chi vive in città — dalla meditazione al semaforo a quelle in metropolitana, in ufficio (gabinetto compreso) o

al parco pubblico — ma anche per chi passa molto tempo con computer, tablet o smartphone: dalla meditazione con l'iPhone agli esercizi di consapevolezza con Facebook.

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.

Programma di Per Fortuna Vivere è Difficile Affrontare il Dolore con Consapevolezza e Distacco per Trasformarlo in Occasione di Crescita COME ANDARE INCONTRO ALLE DIFFICOLTÀ Come comprendere la propria situazione interiore contestualizzando il momento.

Imparare a distinguere il "dolore" dalla "paura del dolore". Come accogliere la sofferenza e smettere di temerla. Come creare il silenzio interiore e riconoscere le emozioni per ciò che sono. COME DIRE NO ALLA RIGIDITÀ E VIVERE IN MODO FLUIDO Come modificare la percezione del dolore. Comprendere il lato positivo dello stress attenuandone la parte dannosa.

Attivare lo stato di calma attiva per contrastare gli automatismi. Come diminuire la sofferenza lasciando scorrere le emozioni. **COME AFFRONTARE UN DOLORE PRIVATO** L'allenamento per imparare a gestire la sofferenza. Come allenare l'autostima quotidianamente e ottenere benefici in tutte le aree della vita. Come si può affrontare un lutto. I modi per affrontare la fine di una storia d'amore. Rapportarsi con il dolore fisico e imparare a gestirlo. **COME AFFRONTARE UN DOLORE PUBBLICO** Come affrontare la paura della platea. Imparare a gestire la sofferenza sul lavoro. La paura delle difficoltà economiche: tutti i consigli per gestirla. Come interagire con i conflitti. **COME GESTIRE IL DOLORE CON IL TEMPO E LE IMMAGINI** I ricordi: come distinguere l'interpretazione dal fatto reale. Come modificare la percezione del passato. Costruire la linea del tempo e programmare il presente e il futuro. **COME GESTIRE IL DOLORE CON IL CORPO** Comprendere i messaggi del malessere fisico. Imparare a localizzare il dolore per comprenderne il significato. La Mindfulness: come applicarla per distaccarti dal dolore e osservarlo con obiettività. **COME CAPITALIZZARE IL DOLORE** L'importanza del dolore come fonte di esperienza. Come trasformare il dolore in saggezza. La meditazione come mezzo per vivere il qui e ora. Come utilizzare la postura e il respiro per modificare lo stato interiore. 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 innescare 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.

In a gripping thriller with a hint of *Oliver Twist*, a street kid and his dog are chasing an unlikely fortune — and dodging the thugs who would steal it. Twelve-year-old Bully has lost his mum and his old life. Living rough on the streets of London with his dog, Jack, he can't imagine a future. But one day he finds, tucked inside his most cherished possession—the last birthday card his mother ever gave him—a lottery ticket he bought her. And it's a winner. A big winner. Suddenly there's hope, if only he can get to his prize on time! But just as Bully's prospects open up, peril closes in. Now ruthless gangsters are in hot pursuit, and everyone wants a piece of him. Whom can he trust to help him retrieve what's his? And even if Bully does claim all that money, will he really be winning what he needs most? Michael Byrne's thrill-packed debut delivers the emotionally charged story of a boy whose luck has changed for the better, if only he can survive long enough to claim it.

1414.8

Il noto psicologo dello sport Jim Afremow, già autore di “Mente da campione”, suo libro di esordio che ha riscosso notevole successo, sa bene ciò che rende grandi gli atleti. Specialmente quando ritornano a vincere dopo avere affrontato infortuni, ostacoli o difficoltà apparentemente insormontabili. Ora in “Il ritorno del campione” propone delle strategie vincenti per atleti di ogni livello ed età, per aiutarli ad essere mentalmente preparati per la competizione, per riprendersi rapidamente da una sconfitta e superare gli infortuni (e la paura di infortunarsi nuovamente). Con un linguaggio chiaro e coinvolgente, Afremow esplora la psicologia dell’impegno e mostra al lettore come sviluppare la fiducia in sè. Ricco di consigli e tecniche, quali la visualizzazione guidata, semplici esercizi di mental training e storie motivazionali di atleti che ce l’hanno fatta, “Il ritorno del campione” è un libro fondamentale per ogni atleta, poiché lo incoraggia non solo a rimanere in gioco ma anche a raggiungere grandi risultati, qualunque essi siano.

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

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

In questo testo l'autore introduce il lettore al mondo della pratica meditativa, individuata come lo strumento attraverso cui sviluppare un modo di vivere intenzionalmente per affrontare la società della distrazione. La meditazione è una pratica millenaria utilizzata in tutte le principali religioni per riportare la mente a quello stato di quiete iniziale da cui tutto ebbe origine. Ed è anche lo strumento attraverso cui collegarsi alla fonte di energia vitale da cui tutti dipendiamo, indipendentemente da come la chiamiamo. Il testo è infatti agnostico: pur non tralasciando l'aspetto religioso e filosofico a cui la meditazione è connaturata, l'autore non entra nel merito lasciando libero il lettore di credere in ciò che vuole, ma senza distaccarsi da quel livello di spiritualità in cui risiede la natura della pratica. Allo stesso modo, l'autore affronta l'aspetto scientifico della pratica meditativa, ma senza ridurla a quello e senza invocare la mindfulness come un'alternativa. La peculiarità del testo è nel modo in cui l'autore supporta il lettore nella ricerca di nessun motivo per meditare, consentendogli di intuire quello che rimane difficile da spiegare. A chi è rivolto il libro Questo volume illustra come approcciare correttamente la meditazione attraverso la comprensione delle sue origini e motivazioni. Scopo del testo è aiutare il lettore a superare le difficoltà che emergono quando si inizia a praticare, come la perdita di concentrazione, la mancanza di tempo o il mantenimento della posizione, e costruire un'abitudine in grado di procurare diversi benefici al corpo e allo spirito. Esso è dunque rivolto in

prima istanza a chi non ha mai meditato o ha iniziato e poi ha abbandonato, ma è una piacevole lettura anche per tutti coloro che hanno una conoscenza solo superficiale dell'argomento, e soprattutto per chi non riesce ancora a trovare pieno godimento dalla pratica.

[Copyright: 138be3c670618889c4cef796645579e1](#)