

La Felicit Con Il Metodo Hygge Consigli E Ricette Per Vivere Creare E Cucinare Secondo Lo Stile Danese

Questo non è un altro libro sulle diete. Certo, si parla di cibo, di alimentazione, ma principalmente si parla di cambiamenti che devono avvenire dentro di voi, se volete veramente raggiungere l'obiettivo della perdita e del successivo mantenimento del peso corporeo. Se sperate di trovare qui la formula magica, la bacchetta della felicità, rimarrete delusi. Forse non ve ne siete accorti, ma nella vita senza sacrifici non si ottiene nulla. Il percorso proposto è una strada in salita, costellata da mille difficoltà: ma una volta arrivati al traguardo quello che avrete imparato sarà vostro per sempre.

"... Cominciai a seguire l'insegnamento del Buddha dal momento in cui capii che il vero e proprio non è una religione - una fede in una Divinità e in una relazione con Essa, comunque articolata -, ma un umanesimo e, più concretamente, un sistema etico-psicologico che propone metodi pratici per raggiungere, qui e ora, la piena realizzazione delle proprie potenzialità benefiche. In Occidente, l'insegnamento del Buddha è stato più volte 'interpretato' in senso più o meno teistico: il Buddha come Dio o come sua rappresentazione/manifestazione. Ma quando mi resi conto che il Buddha (il Risvegliato) non pretendeva essere un Dio o un profeta, bensì esempio supremo di ciò che l'essere umano può diventare, mi dissi: "Questo sì che ha un senso: il Risvegliato insegna agli altri, come risvegliarsi". Questo testo vuole contribuire alla comprensione della natura pratica e concreta dell'insegnamento del Buddha, il cui cuore è l'esercizio meditativo. Vi sono delineate le sue caratteristiche essenziali, per offrire al lettore non specializzato un'introduzione generale, che possa incoraggiare a farne esperienza. "Nel 1972 in Sri Lanka (...) ebbi la fortuna di leggere le parole del Buddha: la spiegazione di quello che lui stesso aveva sperimentato, e di come anche altri possano arrivare alla stessa esperienza. E così scoprii la straordinaria semplicità e la profonda concretezza del sentiero di quiete e visione profonda, da lui indicato. Mi dedicai, quindi, allo studio dell'antica lingua pali e dei testi. Nel 1974 feci un corso di meditazione Vipassana con il maestro indo-birmano S.N. Goenka; questa pratica dell'insegnamento del Buddha mi convinse ad accettare la sua validità, come guida di vita, e ad impegnarmi da allora al continuativo esercizio meditativo di Vipassana. Ben sapendo che è una strada lunga, a ogni passo mi appare giusta e benefica."

Ibrahim, Mohamed e Shady Hamadi: tre generazioni di una famiglia siriana che ha vissuto sulla pelle i dolori della dittatura. Poi ci sono Abo Imad, Eva Zidan, Rami Jarrah e molti altri ragazzi che hanno raccontato al mondo la grande rivolta siriana, eroi che lottano per la libertà di un paese schiavo della propria infelicità. Nelle pagine di Shady Hamadi si incrociano i racconti di una stagione di lotte e di speranze che l'Occidente, distratto e colpevole, ha guardato troppo poco. Hamadi raccoglie testimonianze di sacrifici, di sofferenza, di dolore ma anche di coraggio e di aspettative portate avanti con orgoglio. Il libro è un manifesto per il popolo siriano che sta vivendo la sua primavera nelle piazze e nella rete. "La felicità araba" ci racconta quello che per troppo tempo non abbiamo voluto vedere. Prefazione di Dario Fo.

Hai mai affrontato un momento così doloroso da toglierti, a volte, persino la voglia di vivere? Hai mai sofferto per la fine di una relazione amorosa nella quale avevi investito molto di te, del tuo tempo e dei tuoi sentimenti? Pensi di non essere abbastanza bello o bella, di non essere capace e intelligente? Sei il tipo di persona che, a causa di una forte emotività, non riesce a esprimere al meglio il proprio talento? Hai rinunciato a qualche sogno importante per paura di fallire? Una persona a cui hai donato tutto il tuo affetto e il tuo amore ti ha tradito e non sei mai riuscito/a a trovare la forza e il coraggio per perdonarla? Hai la sensazione di non avere uno scopo nella vita e per questo ti senti infelice e insoddisfatto/a? Se hai risposto in modo affermativo ad almeno una delle precedenti domande, allora questo libro fa al caso tuo. Perché grazie a Daniel, il topo protagonista di questo racconto, affronterai un vero e proprio percorso di crescita personale che cambierà il tuo modo di vivere e di vedere il mondo, se solo crederai con forza e determinazione che non è mai troppo tardi... per realizzare la vita dei tuoi sogni...

Home Scienze umane Filosofia La via alla felicità La via alla felicità La via alla felicità sottotitolo L'Etica di Spinoza nella cultura del Seicento autore Nadler Steven argomenti Scienze umane Filosofia formato Libro - Rilegato con sovracopertina plasticata dimensioni 15x23 pagine XVIII-286 pubblicazione 06/2018 ISBN 9788820384890 Scrivi un commento per questo prodotto € 22,90 Descrizione Commenti dei lettori Baruch Spinoza è uno dei pensatori più radicali che la storia della filosofia abbia mai conosciuto. E l'Etica, pubblicata postuma nel 1677, lo stesso anno della sua morte, è il distillato di un lungo e meditato esercizio intellettuale iniziato fin dagli anni Cinquanta quando Spinoza, abbandonata l'attività commerciale ereditata dal padre, aveva deciso che il suo futuro sarebbe stato la ricerca filosofica, la conoscenza e la vera felicità. Un capolavoro che ha pochi eguali e che, per ampiezza di temi e sistematicità espositiva, è paragonabile soltanto alla Repubblica di Platone. In questa nitida e rigorosa analisi dell'Etica, Nadler ci spiega sia perché le idee di Spinoza abbiano suscitato tra i suoi contemporanei uno scalpore senza precedenti, sia perché emanino ancora oggi un fascino irresistibile e conservino tutta la loro importanza.

Il primo libro della blogger di mylifeintrek.it, una delle più popolari influencer di trekking su Instagram e YouTube. A Marika Ciaccia avevano diagnosticato una trombosi venosa profonda e un'embolia polmonare gravemente invalidanti, ma lei è stata più forte della sua malattia: si è allacciata le scarpe e si è messa a camminare. Oggi è una scoppiettante trentenne conosciuta sui social come My Life in Trek. Più forte della malattia, più forte di tutto. La storia di Marika è di quelle che vanno raccontate, perché sono la prova vivente di come lo sport possa essere d'aiuto e la forza di una donna possa davvero fare miracoli. In questo lungo racconto di viaggio, con una scrittura semplice e diretta, narra del Cammino di Santiago che le ha cambiato la vita, spingendola a raggiungere a piedi i 5000 metri di altezza sulle Montagne Arcobaleno del Perù. Una storia di resilienza, di coraggio e di riscatto: «Ho iniziato a camminare a seguito di un problema fisico che ha messo in serio pericolo la mia vita e le mie gambe. È stato doloroso, ma ho scoperto che il richiamo della montagna era troppo forte, volevo andare sempre più su. Così sono guarita e non mi sono più fermata».

Che cos'è il successo? È l'equilibrio del proprio essere che a sua volta è dato dall'equilibrio fisico e mentale. Scindere il corpo dalla mente è impossibile, il benessere dell'uno è

complementare al benessere dell'altro. Se si desidera o si sente la necessità di un cambiamento, il libro è un buon punto di partenza per affrontare l'impostazione della nostra esistenza in modo diverso, più consapevole, maturo ed appagante. Poletti ha raggiunto le sue qualifiche professionali grazie a molto studio e a un profondo lavoro su se stesso che ha coinvolto tutte le sfere personali. L'uomo ha bisogno di allenamento per raggiungere i suoi obiettivi: e per allenamento non si intende solo quello fisico. Dobbiamo mantenere vivi mente e corpo, continuare a studiare, imparare e imparare ad accettarci. Solo così potremo stare meglio, migliorare noi stessi e la qualità della nostra vita. La vita si esprime attraverso il movimento. Nel libro l'autore fa un excursus analitico del suo metodo, dalla consapevolezza di sé, di chi siamo, dei nostri desideri e della paura di vederli disattesi o realizzati, all'allenamento fisico e mentale, anche attraverso la meditazione. L'equilibrio tra allenamento interiore e allenamento fisico. Buon lavoro! Fabrizio Poletti è nato il 20 aprile 1987 a Milano dove si è diplomato in Ragioneria. Successivamente si è arruolato nell'Esercito Italiano, fino al 2011. Nel 2012 inizia il suo percorso di crescita personale con tecniche quali il Thetahealing e la Programmazione neuro linguistica. Sempre nel 2012 pubblica il suo primo libro Anime Rubate. Nel 2013 consegue il diploma di Personal Trainer, Preparatore atletico della nazionale italiana F.I.F.S. (Federazione italiana football sala) partecipando a due mondiali, tre europei e diverse manifestazioni nazionali e internazionali. Nel 2015 diventa presidente dell'Associazione sportiva dilettantistica Academy of Fighting dove è attivo nel sociale di Quarto Oggiaro con il progetto per la prevenzione del fenomeno del bullismo S.Y.B. (Submit your bully). Nel 2016 esordisce come atleta professionista nelle M.M.A. (arti marziali miste). Responsabile dell'Haka Team Milano nella quale gareggiano molti suoi atleti.

Il Buddhismo non è una religione, il Buddha non era un Dio, non obbligava a credere in una divinità o a seguire i suoi insegnamenti, ma insegnava solo come eliminare la sofferenza. Ogni giorno ci capita di mettere in pratica il Buddhismo senza saperlo, e questo, per il Buddha, significava seguire i suoi consigli. Questo libro non ha lo scopo di spiegare al lettore quanto era straordinario il Buddha, ma quanto straordinari siete voi. Prendendo come riferimento il Canone Pali, la grande mole di scritti sulla vita di Siddhartha, si approfondirà il vero insegnamento del Buddhismo, scoprendo che non si tratta di una religione, ma di una specie di filosofia che ci invita a comprendere la nostra vita da soli, senza perdere tempo a imparare a memoria certe pratiche, o a purificarci bagnandoci in acque sacre, ma aprendo gli occhi e la mente di fronte alle nostre emozioni quotidiane, affrontandole e raggiungendo la vera felicità.

Questo libro ti farà migliorare l'AUTOSTIMA in soli 7 giorni. E questa è più di una semplice promessa. Ti spiego... Il metodo è molto semplice: il libro è suddiviso in 7 capitoli, uno per giorno, per permetterti di migliorare il rapporto con te stesso in una sola settimana. Per ottenere il massimo da questo corso, devi solo rispettare una regola: leggere un capitolo al giorno, né più, né meno. Se rispetti questa regola e segui le indicazioni contenute nel libro, il risultato è garantito. Dimentica i soliti noiosi manuali teorici, dal profilo anonimo e spersonalizzato. "AUTOSTIMA in 7 giorni" è stato realizzato con tutti i crismi del self-help, come un manuale pratico, dal taglio personale, divertente e motivante. È ricco di tanti esempi pratici e consigli utili per migliorare in pochissimo tempo il rapporto con te stesso e con gli altri. Contenuti del CORSO DI AUTOSTIMA IN 7 GIORNI: Intro operativa: Come prepararsi al Cambiamento GIORNO 1: Litiga con te stesso: il giorno dello Specchio e il tuo Autoritratto GIORNO 2: Conosci te stesso: il giorno del Torrente e la grande Lista GIORNO 3: Fai pace con te stesso: Oggi nasce un nuovo te, la Semina GIORNO 4: La Valigia dei Sogni GIORNO 5: Il Piano di Azione GIORNO 6: La grande Catarsi: addio Rimpianti e Rimorsi GIORNO 7: Il Tema della Felicità: perché la Vita è Bella

Alice Project è una scuola interculturale e interreligiosa che pone al centro del proprio programma la conoscenza di sé stessi e l'amore nei confronti del mondo e di ogni creatura vivente. È stata fondata nel 1994 a Sarnath, in India, da Valentino Giacomini che, dopo aver lavorato come maestro in Italia ha deciso, insieme con Luigina De Biasi, di continuare la propria ricerca educativa e spirituale nel subcontinente indiano. Da allora, molte scuole sono nate dalle iniziative di studenti e 'seguaci', in Italia, Germania, Francia e Taiwan, e il progetto ha ricevuto in più occasioni l'apprezzamento del Dalai Lama, che gli ha conferito il suo patrocinio dal 2006. Il libro è il risultato di numerose visite che l'autrice ha compiuto a Sarnath nel corso degli anni, colpita dalla serenità degli studenti e dall'educazione alla sostenibilità e alla pace. Nel libro le parole e l'esempio di Giacomini si intrecciano con le voci dei molti pensatori (Terzani, Illich, Latouche) che in questi anni stanno smascherando i limiti e le contraddizioni dei modelli di conoscenza e di sviluppo dell'Occidente industrializzato. Nel volume, capitolo dopo capitolo, si delinea la forza di un progetto che pone l'educazione alla consapevolezza, la non violenza, la ricerca di una felicità slegata dai beni materiali e dal consumo al centro, per cercare di costruire tutti insieme un mondo migliore.

Come raggiungere la felicità usando provati metodi scientifici.

Il testo è una sorta di diario dell'ultimo corso universitario tenuto dall'autore, prima della malattia, nell'anno accademico 1995-96, presso la Facoltà di Filosofia di Venezia. Sono lezioni dedicate al confronto tra Platone e Nietzsche, dove Biral si propone di svelare la profonda affinità dei due con dissertazioni particolarmente dense di osservazioni e spunti, legati assieme da una penetrante chiave di lettura complessiva; come scrive Lorenzo Morri, curatore del volume, "il contenuto risulta da un corpo a corpo con i testi platonici e nietzscheani ...[queste lezioni] raccontano di un Platone e di un Nietzsche che nei libri non si trovano, perché il consuetudinario con loro dell'anima che qui li legge e commenta li libera dalle gabbie di una filosofia storicizzata e ridotta a disciplina accademica".

"... Non c'è vita nell'ordine. È vero che il disordine disorienta al primo impatto, ma subito dopo fa nascere la curiosità, l'accresce, spinge alla ricerca, mette davanti a un processo sottile di situazioni ingombranti che fanno decidere di buttare via qualcosa dell'accumulo che ci sta intorno. La mente si attiva, le emozioni galoppiano, l'incertezza fa vacillare per poi trovare il saldo non appena si ha tra le mani ciò che si cercava...".

Ricchi e felici, poveri e tristi? Ma allora perché i messicani si dichiarano in media più felici degli europei e degli americani, nonostante siano indiscutibilmente più poveri? Se la felicità è quantificabile, e sembra proprio che lo sia, alcune leggi fondamentali la governano. Questo libro affronta il rapporto tra felicità e ricchezza, ne analizza problemi e paradossi e raggiunge conclusioni sorprendenti.

Quale risposta ai dilemmi e alle contraddizioni della ipermodernità? Attraverso un excursus lungo la storia millenaria di homo sapiens, un viaggio affascinante che unisce le recenti scoperte scientifiche sul funzionamento del cervello umano ai più urticanti nodi sociali della contemporaneità. Una diagnosi severa sul nostro tempo cui segue una terapia di uso pratico, caratterizzata da un approccio mentale

esplorativo, coniugato ad alcuni immobili morali del paganesimo e ai cardini concettuali di un Cristianesimo privato della illusoria promessa oltremondana. Una avvincente sfida personale che, partendo dagli eterni problemi connaturati nella mente umana, “sfonda” la parete dell’Altro superando sia il principio di piacere che la naturale tendenza alla prevaricazione, per impossessarsi di una prospettiva nuova ove l’homo editus, nell’esprimere il proprio potenziale, irradia benefici concreti alla propria specie, attraverso un uso responsabile e non antropomorfizzante del “Dio/partner”, costituito dalla sua creatura più promettente e più inquietante: la macchina.

Felicità: il percorso scientifico per raggiungere il benessereLulu.com

[Italiano]: Il presente lavoro costituisce una biografia intellettuale di Jacques-André Naigeon (1735-1810), importante figura del secolo dei Lumi francese. Biografo e primo editore di Diderot, Naigeon fu testimone privilegiato delle innumerevoli vicende politiche, sociali e culturali che sconvolsero la società francese. Ateo convinto, editore infaticabile, fine conoscitore della letteratura clandestina, il giovane Naigeon fece in tempo a collaborare agli ultimi volumi dell’Encyclopédie e a partecipare, con il barone d’Holbach, alla propagazione di numerosi scritti eterodossi, materialisti e ferocemente anti-clericali; dopo la Rivoluzione – la quale lo spinse alla riflessione ma non ad un’attività politica propriamente detta – fu integrato dalla cultura “ufficiale” tramite l’elezione presso l’Institut de France: ma nonostante alcuni lavori editoriali di grande pregio, Naigeon resterà esclusivamente la testimonianza vivente di una stagione culturale ormai irripetibile ./[English]:This work aims at being an intellectual biography of Jacques-André Naigeon (1735-1810), an important figure of French Enlightenment. Not only was he very close to Diderot - of whom he was biographer and editor - but he was also a privileged witness of the countless political, social and cultural events that led to the French Revolution. Besides being a convinced atheist, a tireless publisher, a fine connoisseur of Clandestine literature, Naigeon had the opportunity to collaborate in writing the last volumes of the Encyclopédie and to participate in the propagation of heterodox, materialistic and fiercely anti-clerical writings. After the Revolution - at the beginning of which he tried in vain to make himself heard by the Assemblée Nationale - he was then integrated into the "official" culture through the election at the Institut de France: however, even if he is the author of some prestigious works, Naigeon remains exclusively the living testimony of a now unrepeatable cultural season.

Il testo desidera ripercorrere l’affascinante pensiero e sentiero di vita di due grandi uomini e maestri, Dietrich Bonhoeffer e Paul Ricoeur, e ne rilegge il movimento a spirale, paradossalmente lineare, che partendo da una intuizione iniziale progredisce avanzando verso un fine, che è, per entrambi, il fine della vita. Partendo dallo stesso interrogativo, “Chi sono io?”, inizia il loro lungo viaggio, nella crescita della consapevolezza e della comprensione del Dasein, dove ogni esperienza di rottura è motivo di ri-sistemazione dell’ordine dei pensieri. Sia Bonhoeffer che Ricoeur hanno conosciuto personalmente la perdita di cose inestimabili, hanno sperimentato le interruzioni del senso nel tempo, la continuità spezzata col passato e col futuro, ma hanno compreso che niente va perduto e hanno, così, teorizzato la forza della memoria. L’autrice Enrichetta Cesarale, nata a Gaeta (LT), ha compiuto il cursus studiorum filosofico-teologico presso la Pontificia Università Gregoriana di Roma, dove ha conseguito la Licenza in Teologia biblica e il Dottorato sotto la guida di Padre Ugo Vanni s.j. È laureata in Filosofia presso l’Università degli studi di Roma3 con tesi dal titolo: «Il giorno: nunc filosofico e scritturistico. La notte: attesa e coraggio del giorno». Ha pubblicato presso l’Editrice Pontificia Università Gregoriana «Figli della luce e figli del giorno» (1Ts 5,5). Indagine biblico-teologica del «giorno» in Paolo.

Come si fa a stare bene? Come si fa ad essere felici? Ma soprattutto, quanto tempo mi viene richiesto per arrivare al punto, per raggiungere i miei obiettivi? La psicoterapia, che etimologicamente significa cura dell’anima, è un’attività che intende aiutare la persona che in quel momento è in difficoltà a lenire le ferite, a superare le difficoltà, a stare meglio. All’interno di questa attività, che fa intravedere l’essenza di un essere umano, la persona deve avere il controllo e deve poter padroneggiare l’elemento centrale: la durata. Una cura dell’anima dunque non può essere eterna, altrimenti il paziente è e sarà sempre paziente, sarà vincolato e dipendente dalla cura. Ma non può nemmeno essere lunga, perché una durata prolungata induce e sollecita la dipendenza dalla terapia e dal terapeuta. La psicoterapia deve fare in modo che il paziente ritrovi – nel tempo più breve possibile – la sua libertà, che possa e senta di padroneggiare la propria vita. Una risposta etica da parte del terapeuta, una risposta che tenga conto e rispetti l’essenza profonda del paziente, deve necessariamente essere la terapia più breve possibile per raggiungere l’obiettivo. Questo libro, volutamente scritto in maniera sintetica, è il frutto di un pensiero che punta all’essenziale: esso mira a dare informazioni di massima su una nuova psicoterapia, la Psicoterapia Non Convenzionale®, lasciando al lettore la possibilità di riflettere e di trarre le conseguenze che ritiene utili per sé. Nel testo vengono espone le caratteristiche di questa nuova psicoterapia, che è breve, come un rapido, focale, con approccio multidottrinale e olistico, con l’utilizzo strategico di tecniche differenti, mutate da altri approcci o create ad hoc. Vengono descritti i punti cardine teorici e tecnici, con esemplificazioni cliniche e trattazioni sintetiche di studi longitudinali. Vengono infine esposti i risultati quantitativi dell’applicazione di tale psicoterapia ad un campione di 196 pazienti. La Psicoterapia Non Convenzionale® è un rapido per la felicità perché punta a mettere il soggetto, il più rapidamente possibile, nelle condizioni ottimali per raggiungere l’obiettivo ultimo di essere pienamente se stesso e quindi felice.

[Copyright: e58b9d5fa12e733448f9be3efea7f117](https://www.lulu.com/ua/user/e58b9d5fa12e733448f9be3efea7f117)