

Migliora La Tua Intelligenza

Questo libro serve per ripristinare la tua mente e migliorare la potenza del tuo cervello. Se credi in qualcosa potrai raggiungerlo. La concentrazione e la memoria sono importanti per gli studenti e per quelli del mondo degli affari. Migliorare il potere del cervello può aiutarti a superare le distrazioni della vita e può aumentare la tua capacità di memoria che è molto diverso da quello che hai sperimentato fino ad oggi. La maggior parte del tempo, persone che hanno difficoltà a ricordare e concentrarsi, si sentono sottovalutati per il problema che stanno avendo con questi due concetti. Pensando in modo positivo, puoi allenare il tuo cervello per concentrarsi, capire e ricordare. La mappa mentale è un modo potente per prendere appunti su un argomento in modo da darvi una mappa visiva completa di grafica, poiché approfitta del modo in cui il tuo cervello effettivamente funziona e può impegnare il tuo cervello in un modo completamente diverso rispetto al solito. Il pensiero lineare non solo aumenta la tua creatività e l'efficienza, ma è anche divertente da fare! Imparerai tutto questo e molto altro ancora in questo libro.

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.

Excellent Style n.8 – Luglio 2020 – Rivista stampata SOMMARIO EXCELLENT STYLE N.8 – Luglio 2020 3 – Lettera dall'Editore – di Sauro Ciccarelli 7 – Lettera dal Direttore – di Marco Ceriani 8 – Intervista a Chiara Iseppi – di Sauro Ciccarelli 10 – Chiedete alla nutrizionista – di Jessie R. Shafer 22 – Tutti pazzi per il collagene – della dott.ssa Chelsea Axe 30 – Mantenere senza riguadagnare – di Shoshana Pritzker 36 – Nutrition science – a cura di Excellent Style 38 – Fit food for women: Pizza fit – di Elena Ferretti 40 – Fit food for women: Frozen yogurt alla fragola – di Elena Ferretti 44 – L'estate brucia – di Michael Berg 52 – Home sweet home gym – di Erin Calderone 60 – Perfetta salute a ogni età – di Jenna Autuori Dedic 68 – Tecniche di allenamento – parte 1-2-3 – di August Schmidt 74 – Turkish get up – di Shawn Mozen 78 – 3 step per il miglior stacco sumo – di Chad Wesley Smith 81 – Motivation – di Dana Sadecka Guarda l'anteprima su Calameo: <https://ita.calameo.com/read/005625044ca65e275a163>

Migliora la tua intelligenza emotiva con i nostri consigli! Vorresti riuscire a gestire le tue emozioni? Sei alla ricerca di un piano d'azione per riuscire a ridurre i conflitti e i comportamenti negativi? Vorresti fare in modo che le tue giornate fossero caratterizzate da tanta positività? Tantissime persone vivono le proprie vite a metà, dominate dalle proprie emozioni e questo può avere delle pesanti ripercussioni sul loro stato d'animo. Le emozioni dovrebbero essere un mezzo per ottenere informazioni sugli effetti degli eventi sulla persona. Scopri come leggere, gestire e utilizzare le emozioni per sviluppare l'intelligenza emotiva! Sei pronto per iniziare un percorso in grado di cambiare il tuo modo di vedere le tue emozioni? Bene, in questo libro scoprirai come analizzare le tue emozioni, controllare i tuoi comportamenti e comunicare in maniera efficace! In questo utile libro potrai scoprire... ? che cosa evoca le emozioni. ? come eliminare pensieri sabotatori. ? come comunicare in maniera efficace. ? delle strategie per gestire le tue emozioni. ? come risolvere i conflitti. ? che è possibile controllare le proprie emozioni. ? un piano d'azione per migliorare la tua IE! Non perdere tempo e segui i consigli di questo manuale, ti renderai conto dei cambiamenti positivi. Acquista ora questo libro ad un prezzo speciale! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante "Compra ora con 1-Click" per dare una svolta tuo stile alimentare! 100% garanzia di rimborso: se non sei soddisfatto del tuo acquisto, puoi restituire questo libro ad Amazon entro 7 giorni ed ottenere un rimborso.

Sei stanco di come sta andando la tua vita. Vorresti avere un lavoro migliore, più soldi, essere più sano e avere relazioni più soddisfacenti, ma non importa quanto duramente lavori e quanto ti impegni, non ottieni mai i risultati che vuoi. Hai sentito parlare del potere delle affermazioni positive e dell'inconscio, ma non sai quanto possano aiutarti a migliorare la tua vita. Ti dirò un segreto... la trasformano completamente! Se non conosci il potere della mente sulle nostre azioni e reazioni, ti sembrerà strano sentire quello che ti sto per dire: tutto ciò che ti è successo fino ad ora è sempre dipeso dalle tue convinzioni, dai tuoi schemi di pensiero e dal tuo dialogo interno. Potresti avere una vita più appagante, relazioni migliori, godere di buona salute e prosperare economicamente solo cambiando i tuoi paradigmi mentali. Ti garantisco che è proprio così, è stato così per me e per tante altre persone, e funzionerà anche per te, semplicemente perché è così che funziona il nostro cervello. La nostra mente, se in possesso delle giuste credenze a livello inconscio, attiva un processo che attira a noi tutto ciò che più desideriamo. Tutto quello che bisogna fare è installare nella nostra mente inconscia le credenze potenzianti eliminando i paradigmi negativi. La lettura e la ripetizione di affermazioni positive è l'unico modo sicuro che abbiamo per farlo. Non si tratta di tecniche new-age, ma di metodi ampiamente dimostrati dagli studi neuroscientifici e dalla meccanica quantistica. La legge di attrazione esiste e sta già influenzando la tua vita, il problema è che lo sta facendo in modo casuale e non come hai deciso tu. Questo spiega perché nonostante i tuoi sforzi ci sono molte cose che non riesci mai ad ottenere. Capiamo quindi che una sola cosa, ovvero il tuo inconscio intasato da paradigmi sbagliati, crea la maggioranza delle cose che non vanno bene nella tua vita. La buona notizia è che aggiustando quella singola cosa, risolverai la maggior parte dei tuoi problemi. Questo libro ti permetterà di: attirare l'abbondanza attrarre le persone che ami stabilire relazioni migliori e più durature dormire meglio abbassare i livelli di ansia e di stress migliorare la salute aumentare la felicità avere più fiducia in te stesso e più autostima essere più produttivo migliorare le capacità di risoluzione dei problemi aumentare la concentrazione migliorare la postura sviluppare più forza mentale pensare positivo e molto, molto di più ... Inizia adesso il percorso che cambierà per sempre la tua qualità di vita, scorri verso l'alto e clicca sul pulsante acquista ora!

Risveglia il tuo sesto senso e fatti guidare dalla sua saggezza per creare e vivere la migliore delle realtà Questo libro ti permetterà di esplorare il misterioso universo del sesto senso e dell'intuizione, di comprendere la loro natura e di imparare come risvegliarli per esplorare appieno la vastità del tuo mondo interiore e dell'ambiente che ti circonda. Tutti noi abbiamo sperimentato almeno una volta il potere del sesto senso nel prendere decisioni e nel fare scelte importanti nella nostra vita e tutti noi abbiamo la straordinaria capacità di essere consapevoli e rispondere a particolari capacità sensoriali. In questo libro potrai approfondire gli strumenti necessari per affinare il tuo intuito e portare tutti i tuoi sensi a un livello superiore, il livello spirituale, in perfetta connessione con le energie dell'universo. Gli esercizi pratici ti permettono di comprendere come funzionano le abilità ultra-psichiche e soprattutto come usarle per sviluppare,

allenare e potenziare il tuo sesto senso. Perché leggere questo ebook . Per avere strategie e indicazioni per il miglioramento di sé e l'avanzamento spirituale . Per acquisire una maggiore consapevolezza del proprio potere personale . Per realizzarsi e vivere la verità con pienezza e soddisfazione . Per trasformare la propria vita in una vera esperienza spirituale A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole avanzare, migliorare e risvegliare la propria coscienza . A chi desidera cambiare la propria vita grazie allo sviluppo del proprio potere spirituale . A chi vuole conoscere e usare il potere dei sensi superiori

Vorresti essere in grado di pensare intelligentemente e a mente lucida? Per moltissimo tempo, le tecniche di pensiero intelligente e critico sono state utilizzate per migliorare ogni aspetto delle vite delle persone! Utilizzare il pensiero intelligente aiuta le persone a vivere più in salute e più prosperosamente Cos'è compreso: - Prendere decisioni intelligenti - Migliorare le relazioni - Migliorare il potenziale di guadagno - Migliorare le energie - Migliorare la salute complessiva + MOLTO ALTRO! --> Vai in cima alla pagina e clicca su aggiungi al carrello per acquistarlo 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.

Ricco di esercizi, informazioni e idee pratiche, questo libro ti mostra ciò che puoi fare per aumentare il tuo "quoziente emotivo" e quello delle persone con cui vivi e lavori. Grazie a Introduzione all'Intelligenza Emotiva potrai: esprimere al meglio le tue emozioni; liberarti dal giudizio degli altri e dalle emozioni negative; risolvere meglio i conflitti e orientarti verso nuovi obiettivi. "Questo libro ti insegnerà a fare amicizia con le tue emozioni e ad accettare ogni tuo sentimento, per capire e saper gestire anche le emozioni degli altri. Da leggere assolutamente!" Antonella Rizzuto Direttrice NLP ITALY Coaching School Un libro pratico per affrontare il tema che ha tenuto l'interesse dell'umanità fin dai suoi albori puntato su di esso. Da sempre qualsiasi religione, cultura, filosofia, esoterismo ed occulto, hanno provato a rispondere a questa domanda: "Dio Esiste?" La certezza che ha spinto generazioni a cercare qualcosa di cui non si può negare l'esistenza, poiché ancora l'essere umano non si è arreso ad avvicinarsi a lui. 355.1

Riuscire a gestire le proprie risorse economiche e farle fruttare nel tempo è il desiderio di molte persone; non a caso molti, pur non avendo le basi economiche per farlo, si improvvisano investitori. In alcuni casi sbagliando s'impara e l'esperienza si acquisisce nel tempo, ma per molti la scarsa conoscenza dei mercati rappresenta un vero e proprio limite. A questo scopo nasce l'ebook di Manuel Frinconi, che si propone di fornire le basi per imparare i meccanismi che regolano i mercati e la loro ciclicità. Questo ebook rappresenta il punto di partenza per chi è alle prime armi nell'ambito economico e vuole evitare i classici errori del principiante; ha al suo interno tutti i consigli utili per riuscire a gestire al meglio le proprie finanze, migliorandole passo dopo passo. Infatti è possibile trovare insegnamenti utili per prevedere gli andamenti dei mercati, per conoscere gli indici e sapere, così, quando comprare e quando e come vendere. Con l'impegno, la determinazione e i consigli di Manuel Frinconi, riuscire nell'intento di far fruttare le proprie finanze è un'impresa possibile.

Avere una Super Memoria non è una questione naturale, ma dipende da come riesci a sfruttare le tue potenzialità. Con le strategie di memorizzazione più avanzate che imparerai a padroneggiare grazie a questo libro, riuscirai a ricordare qualsiasi informazione in qualsiasi momento. Sai che è possibile anche leggere 25000 parole al minuto? Dove sta il trucco? Non c'è. Ti potrà sembrare una magia, ma quando avrai appreso il metodo e lo avrai applicato, fin da subito ti sembrerà di avere dei super poteri. Ti sentirai un Super Lettore.

I demoni sono tornati a reclamare il mondo come loro e stanno radunando eserciti di orchi, goblin e altre mostruosità per marciare alla volta della conquista. La mezz'elfa Arcana sembra essere l'unica a sapere di questa minaccia mentre il mondo è all'oscuro di tutto e non si accorge della minaccia incombente. Però lei stessa nasconde un' oscuro segreto che la costringe ad una vita solitaria mentre le immagini del suo passato continuano a tormentarla. Riuscirà a trovare il modo di salvare il mondo prima avvenga l'inevitabile?

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 sé. 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.

? 55% OFF for Bookstores! Now at 34.95 instead of 44.95 ? Your Customers Will Never Stop Using This Awesome Book! If you have clients who speak Italian and want to know how to remember like Einstein, this book is exactly what they need! Albert Einstein non è sempre stato considerato un genio, anzi in molti credevano che fosse un buono a nulla... .. questo perché ancora non aveva raggiunto nessun risultato evidente per tutti. Nel corso degli anni Einstein però è stato riconosciuto come uno degli uomini più geniali di sempre grazie alle sue numerose scoperte ed ai suoi studi. Se nonostante passino gli anni le menti geniali vengono paragonate ancora ad Einstein ci sarà un motivo. Einstein durante la sua vita è riuscito ad imparare un'immensa quantità di concetti ed a rielaborarli per dar vita alle sue teorie. Cosa lo rendeva diverso dagli altri? Einstein aveva sviluppato delle tecniche di memorizzazione che gli permettevano di ricordare qualsiasi nozione in poco tempo. In questo libro sono state raccolte tutte le tecniche di memoria che hanno permesso ad un ragazzo che era considerato un fallito in ambito scolastico e universitario di diventare il più grande genio di sempre. Pensa come si trasformerebbe la tua vita se riuscissi a studiare ed imparare qualcosa di nuovo con estrema facilità. Se ti è capitato di sentirti inadeguato, non abbastanza intelligente, non compreso, poco concentrato, smemorato, questo libro ti può dare una grande mano. Non è colpa tua se fino ad adesso non sei riuscito a raggiungere i risultati che speravi, ti mancava un metodo e non conoscevi dei piccoli segreti per avere una memoria efficace. In questo libro imparerai: - Cosa ha permesso ad Einstein di cambiare - Cosa influenza la tua memoria - Come sviluppare una maggiore attenzione - Quali sono gli strumenti da utilizzare per avere una migliore memoria di base - Come i tuoi sensi influiscono sulla tua memoria - Come abbandonare una volta per tutte le dimenticanze - Come ricordare numeri, luoghi ed eventi - e molto altro ancora...! Anche se credi di essere destinato ad avere una pessima memoria e che non ci sia nulla per migliorare questa situazione, concediti un'altra chance, non hai nulla da perdere. Se vuoi superare un esame senza dover sudare 7 camicie, se hai bisogno di imparare nuove nozioni in poco tempo e ricordarle, questo libro ti aiuterà a raggiungere ottimi risultati. Se in fondo credi di essere molto intelligente ma

di non esser riuscito a sviluppare al meglio la tua memoria, questo libro è l'ideale per te, non perdere altro tempo clicca sul pulsante "Acquista Con 1 Click". ?? Garantisciti subito una delle ultimissime copie in magazzino, e se non sei soddisfatto dell'acquisto sarai rimborsato al 100% Buy it NOW and let your customers get addicted to this Amazing Book! Sbagliare una presentazione in pubblico significa letteralmente buttar via un'occasione, quando invece – grazie a una buona preparazione e ad alcuni accorgimenti – ogni volta che prendi la parola di fronte ad altre persone hai l'opportunità di affermare la tua professionalità, promuovere e vendere un prodotto o un servizio. Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi comunicando in pubblico? Nel suo nuovo libro Paolo Borzacchiello, autore del bestseller Parole per Vendere, mette a tua disposizione i migliori strumenti di PNL applicata alla comunicazione in pubblico: seguendo le sue istruzioni, affidandoti ai risultati delle sue ricerche e facendo tesoro della sua esperienza, riuscirai ad aumentare le probabilità di successo di ogni tua presentazione in pubblico. In qualsiasi momento, settore o professione, la comunicazione in pubblico è troppo importante per essere lasciata al caso o a un presunto talento naturale. Leggendo questo libro imparerai a: - gestire in modo efficace le tue convinzioni, il tuo stato emotivo e la tua flessibilità linguistica - evitare di disperdere l'interesse del pubblico grazie alle tecniche di storytelling e ai segreti delle slide ad alto impatto - strutturare una presentazione convincente, che ti porti dal benvenuto a una call to action di successo in 5 step

Albert Einstein non è sempre stato considerato un genio, anzi in molti credevano che fosse un buono a nulla... .. questo perché ancora non aveva raggiunto nessun risultato evidente per tutti. Nel corso degli anni Einstein però è stato riconosciuto come uno degli uomini più geniali di sempre grazie alle sue numerose scoperte ed ai suoi studi. Se nonostante passino gli anni le menti geniali vengono paragonate ancora ad Einstein ci sarà un motivo. Einstein durante la sua vita è riuscito ad imparare un'immensa quantità di concetti ed a rielaborarli per dar vita alle sue teorie. Cosa lo rendeva diverso dagli altri? Einstein aveva sviluppato delle tecniche di memorizzazione che gli permettevano di ricordare qualsiasi nozione in poco tempo. In questo libro sono state raccolte tutte le tecniche di memoria che hanno permesso ad un ragazzo che era considerato un fallito in ambito scolastico e universitario di diventare il più grande genio di sempre. Pensa come si trasformerebbe la tua vita se riuscissi a studiare ed imparare qualcosa di nuovo con estrema facilità. Se ti è capitato di sentirti inadeguato, non abbastanza intelligente, non compreso, poco concentrato, smemorato, questo libro ti può dare una grande mano. Non è colpa tua se fino ad adesso non sei riuscito a raggiungere i risultati che speravi, ti mancava un metodo e non conoscevi dei piccoli segreti per avere una memoria efficace. In questo libro imparerai: Cosa ha permesso ad Einstein di cambiare Cosa influenza la tua memoria Come sviluppare una maggiore attenzione Quali sono gli strumenti da utilizzare per avere una migliore memoria di base Come i tuoi sensi influiscono sulla tua memoria Come abbandonare una volta per tutte le dimenticanze Come ricordare numeri, luoghi ed eventi e molto altro ancora...! Anche se credi di essere destinato ad avere una pessima memoria e che non ci sia nulla per migliorare questa situazione, concediti un'altra chance, non hai nulla da perdere. Se vuoi superare un esame senza dover sudare 7 camicie, se hai bisogno di imparare nuove nozioni in poco tempo e ricordarle, questo libro ti aiuterà a raggiungere ottimi risultati. Se in fondo credi di essere molto intelligente ma di non esser riuscito a sviluppare al meglio la tua memoria, questo libro è l'ideale per te, non perdere altro tempo clicca sul pulsante "Acquista Con 1 Click". ?? Garantisciti subito una delle ultimissime copie in magazzino, e se non sei soddisfatto dell'acquisto sarai rimborsato al 100%

Il 4 febbraio 2014 Facebook compie dieci anni. Un compleanno che non può passare inosservato perché Facebook è parte della vita di oltre un miliardo di persone. Questo ebook è la storia dei primi dieci anni del social network lanciato da un gruppo di studenti in un dormitorio di Harvard il 4 febbraio 2004 e diventato una multinazionale con più di un miliardo di clienti. Mark Zuckerberg preferisce chiamarli utenti, ma tutti sanno che Facebook rivende i dati personali degli iscritti alle aziende pubblicitarie. È il nucleo del suo business e in questo non c'è alcunché di male. Almeno fino a quando di mezzo non ci si mette l'NSA con il suo programma di sorveglianza globale PRISM. Raccontare Facebook significa osservare tutte le sfaccettature della storia, e capire qual è la chiave di volta che tiene in piedi un social network immenso, capace di consumare tanta energia quanto cinquantamila famiglie americane. Ma Facebook è anche un servizio capace di consumare il nostro tempo e di farci perdere di vista il confine tra ciò che dovremmo condividere con gli altri e ciò che, invece, dovremmo tenere offline. Perché nell'era delle interazioni sociali, la privacy è diventata un bene sempre più raro e difficile da tutelare. Storybook, che si può leggere nel tempo di una sessione media su Facebook, segue l'evoluzione del social network anno dopo anno, e si concentra anche su uno dei suoi futuri possibili: la collaborazione con gli utenti. La conversazione con un miliardo di persone è un business davvero complicato. Una ricca sezione di infografica e la traduzione del manifesto di Zuckerberg "The hacker way" completano la proposta al lettore italiano nonché cliente della più grande comunità del mondo.

FForse sta cambiando qualcosa nella scuola? Ci si è resi conto, grazie anche alla numerosa letteratura scientifica in merito, che un approccio che vede lo studente passivo nel processo di apprendimento non è funzionale al raggiungimento dell'obiettivo principale dell'istruzione, che è quello di "garantire il successo formativo di tutti e di ciascuno" e di sviluppare al massimo il potenziale (di impronta vigotskijana) che c'è in ognuno di noi. La mera ripetizione di ciò che ci è stato trasmesso dal docente, non ha radici profonde e salde ed è facilmente deteriorabile nella memoria. Ci si è resi conto che un approccio costruttivista mette lo studente al centro di un ambiente di apprendimento significativo, in un processo attivo, collaborativo, partecipato e sfidante. Che la sola intelligenza è importante, ma non sufficiente per un successo formativo e che le teorie delle intelligenze multiple di Gardner e dell'intelligenza emotiva di Goleman sono dominanti per un apprendimento efficace (caratterizzato da fiducia, curiosità, intenzionalità, connessione con gli altri e capacità di cooperare, condividere e comunicare). Che sviluppare il pensiero critico e creativo che vede l'utilizzo delle analogie (riprese anche dalla sinettica gordoniana) e delle metafore come strumenti e facilitatori, la capacità di autocorrezione e la competenza metacognitiva sono la chiave di volta per un apprendimento stabile e duraturo che

garantisce motivazione, influenzando la direzione, la forza e la persistenza dell'azione formativa in un atto consapevole. "Una mente per i numeri. Memoria e apprendimento efficace" di Barbara Oakley aiuta a comprendere e a confermare tutto questo e lo fa nel migliore dei modi: con l'esemplificazione di casi, strategie e tecniche, pause di riflessione, focus riepilogativi. Lo fa con un'attenzione specifica per le discipline scientifiche, ma è tranquillamente trasferibile in tutti gli altri ambiti di studio.

Do you want to know how to Master Your Emotion? In this collection you can find the most effective books for helping you gain control over your life and mind, improving your self-esteem, your self-control and your relationships. Your customers will never stop using this amazing book! Emotional intelligence can easily be understood as the ability of an individual to identify, understand, use and control emotions. How to Talk to Anyone Every (good) speaker knows that the best delivery is one that makes each person in the audience feel every word was just for him or her. In the art of effective conversation as well as public speaking, it is imperative to take an interest in the person or persons you are talking to. Know what they like and what they don't like. Learn what interests them. Cognitive Behavioral Therapy will provide an advanced approach to CBT to discover your deeply held personal beliefs about emotions. The present guide will allow you to identify if those beliefs are helpful or not and seek the motivation to adopt alternative, healthier coping strategies. In this collection you will find: What Is Emotional Intelligence The Emotional Brain How to Improve Your Social Skills Emotional Intelligence in Relationships The Basics of Communication Effective Oral Communication Public Speaking Strategies to identify and break negative thought patterns How to manage and overcome excessive anger Strategies to develop a positive mindset Learn how to practice CBT in your everyday life ... And Many More! Are you excited? Buy it NOW and let your customers become addicted to this book today!

1796.294

Quante volte ti sei arrabbiato per motivi al quanto futili? Quante volte hai avuto sbalzi di umore incontrollati?Ed ancora.... Quante volte hai dato risposte di cui ti sei pentito nell'immediato? Ecco, se hai proseguito la lettura è perchè anche tu ti sei ritrovato almeno una volta in una delle 3 situazioni o condizioni sopra citate. E come ad ogni domanda ci sono delle risposte, in questo caso la risposta è univoca. Non sei riuscito a controllare le tue EMOZIONI! Le emozioni sono il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come rilevante. In quanto espressioni uniche della propria percezione, le emozioni consentono di diventare consapevoli dei propri interessi e di quello che si vuole, esse costituiscono la coscienza motivazionale che permette alla persona di entrare in relazione con l'ambiente circostante. Il ruolo fondamentale dell'intelligenza emotiva è proprio quello di avere una particolare capacità di riconoscere, utilizzare e comprendere le proprie e le emozioni altrui. Gli individui che sono dotati di intelligenza emotiva si trovano avvantaggiati in tutti i campi della vita e si mostrano molto efficienti sia nell'ambito lavorativo che relazionale. Hanno maggiori probabilità di essere contenti, essendo in grado di adottare gli atteggiamenti mentali che alimentano la produttività, nonché di sfruttare le abilità per avere successo e per sentirsi soddisfatti. Coloro che non riescono a gestire la propria vita emotiva, combattono battaglie interiori che finiscono per sabotare la capacità di concentrarsi sui loro obiettivi e di pianificare adeguatamente il futuro e dunque di realizzare i propri progetti La sfida di Mind Hacking System è quella di accompagnarvi con preziose nozioni, frutto di anni di studio, tutte racchiuse in un unico volume, mirate per migliorare l'intelligenza emotiva con lo scopo di farvi vivere una vita con consapevolezza che vi farà raggiungere la tanto ambita felicità! Scopriamo insieme quali sono i punti fondamentali dell'intelligenza emotiva: ? Quando nasce l'intelligenza emotiva e perché è così importante? Il Pioniere dell'intelligenza emotiva in Italia? Le competenze emotive che faranno la differenza nella tua vita? Sai riconoscere le tue emozioni?? I pilastri delle attitudini emozionali? Perché è così importante l'apprendimento emotivo?? L'urgenza dell'alfabetizzazione emozionale? I 5 errori che le persone con l'intelligenza emotiva non fanno!? Aumenta la tua attitudine emozionale... sii felice!? E molto altro...Inoltre troverai il Capitolo Bonus! Valuta il tuo QE! Sai cosa succede in un individuo con poca intelligenza emotiva? Senza l'intelligenza emotiva è molto probabile che si prendano delle decisioni sbagliate a riguardo le scelte importanti della propria vita come la persona da sposare, il lavoro da fare, i progetti da realizzare. Questa abilità è parte integrante delle doti che consentono alle persone di riuscire bene negli aspetti pratici della vita, perché fondamentali per l'intuito e il buon senso, necessari a fare scelte consapevoli. È sempre l'intelligenza emotiva a "farci avere la meglio nella vita" Non rimandare ancora! Sii felice ORA! Vai in alto ed ACQUISTA il "dado" che manca nella tua vita!

Migliora la tua intelligenzaMigliora la tua intelligenza. Allenare la mente. Imparare a studiare. Comprendere la realtàMigliora la tua vita con l'intelligenza emotivaUnicomunicazione.it Può l'uomo sviluppare l'Intelligenza Artificiale senza esserne distrutto? Dal sogno degli automi semoventi al machine e al deep learning, dai vasi in terracotta ai sistemi esperti e alle reti neurali artificiali, l'Intelligenza Artificiale è già tra noi. C'è chi definisce l'Intelligenza Artificiale quale nuovo Rinascimento e panacea per tutti i mali del mondo e chi, viceversa, pone seri interrogativi sull'impatto negativo che potrebbe produrre sulle nostre vite. Spetta a noi imparare a conoscerla e comprenderla, a conviverci, mantenendo vivo il pensiero critico. Come fare? L'Intelligenza Artificiale ci fornisce un'originale ma appropriata chiave di lettura per conoscerla in profondità. Viaggiare tra arte, letteratura e cinema, maestre di vita, ci permette di comprenderla davvero e di valutarne le implicazioni etiche, d'Intelligence, di sicurezza nazionale e di disagio sociale. Solo così, se ne saremo davvero capaci, sarà possibile indirizzare in un orizzonte di progresso e di umanità le sempre più potenti e inquietanti possibilità della nuova ineluttabile era tecnologica.

Ti sei mai imposto nella vita di cambiare? Ti piacerebbe conoscere te stesso in maniera più profonda? Vorresti capire come usare l'intelligenza emotiva per vivere una vita felice e soddisfacente? Allora continua a leggere... Spesso abbreviato come "EQ", l'intelligenza emotiva è la capacità personale di riconoscere ed etichettare le proprie emozioni e sentimenti, e di usare queste informazioni per guidare il proprio pensiero e il proprio comportamento nella direzione desiderata. Sia che cerchiate di far carriera con facilità, di prosperare durante gli eventi sociali o semplicemente di sentirvi più in pace con voi stessi, un EQ ben sviluppato è assolutamente fondamentale. Nel corso di questo libro daremo un breve sguardo alle conoscenze attuali sull'argomento, prima di esplorare come si può migliorare notevolmente la propria intelligenza emotiva con una serie di semplici esercizi pratici. L'autore Donald Brown offre una incredibile e potente nuova visione delle nostre "due menti", la mente razionale e la mente emotiva, e come insieme modellano il nostro destino. Occorre dunque imparare delle basi solide per poter sfruttare al meglio l'intelligenza emotiva. All'interno del libro scoprirai: Che cos'è l'intelligenza emotiva e perché aumentare il tuo quoziente emotivo (EQ) è così importante. Come connettersi

più facilmente con le persone e costruire relazioni forti e durature. Come incrementare l'intelligenza emotiva. Come l'intelligenza emotiva influenza le tue relazioni e il tuo lavoro. L'importanza dell'empatia e come migliorarla. Come gestire le tue emozioni, anche quando sono forti e distruttive (come la rabbia o l'invidia). Le "trappole del pensiero" e come affrontarle. Molto di più! Se hai lottato per capire dove si inseriscono le tue emozioni nel quadro generale della tua vita o cosa puoi fare per raggiungere la grandezza nella tua vita personale e professionale, allora questo libro è perfetto per te. Non permettete a voi stessi di vivere un altro giorno nell'oblio e senza risultati. Preparati a capire le domande difficili che tutti ci poniamo ogni giorno grazie all'intelligenza emotiva. Ti aspetto dentro un viaggio che cambierà la tua vita. Clicca sul pulsante "Acquista con 1 Click".

Ritenete che la fiducia in voi stessi non sia sufficiente e volete migliorare la vostra autostima? Migliorare l'autostima è l'unione dei libri: Intelligenza emotiva Terapia cognitivo-comportamentale (CBT) Le persone devono capire che le loro emozioni possono influire negativamente o positivamente sugli altri. Forse hai la percezione che l'Intelligenza emotiva gioverà solo agli individui che spesso comunicano con gli altri... no, non è questo il caso. Prova a chiederti: Perché persone con un quoziente intellettivo altissimo non sono al riparo da grandi fallimenti, lavorativi o personali? Perché alcuni costruiscono facilmente relazioni sociali mentre altri non ne sono capaci? Generalmente, l'Intelligenza emotiva porterà a una vita equilibrata. Ogni aspetto della tua vita dipenderà dal modo in cui gestisci le tue emozioni. L'Intelligenza emotiva mette a fuoco l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni razionali del pensiero e spiega perché il successo o il fallimento nei settori decisivi dell'esistenza dipendano da fattori come l'autocontrollo, la perseveranza e l'empatia. Parte dell'essere emotivamente intelligenti richiede di socializzare con altre persone. Questo libro fornisce una guida completa su quanto segue: Capire cos'è l'Intelligenza emotiva e sapere come usarla. Linguaggio del corpo Empatia Gestione della rabbia Ansia Fiducia in se stessi Perché il pensiero negativo può salvarci la vita Autocoscienza Sviluppa il tuo EQ Mettere a frutto l'EI nelle relazioni e nei luoghi di lavoro Credenze e Intelligenza emotiva Il potere dell'influenzae ancora... Pensieri, Emozioni e Comportamenti. Sono tutti collegati tra loro e la Terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è una forma di terapia psicologica che si occupa principalmente di come pensi a te stesso, al mondo e alle altre persone e come ciò che fai influisce sui tuoi pensieri e sentimenti. Studia la relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti e promuove il miglioramento dell'individuo attraverso il cambiamento dei pensieri, delle emozioni e dei comportamenti disfunzionali. È particolarmente indicata per affrontare problemi relativi all'ansia, alle fobie e alla depressione, aiuta nella risoluzione di problemi di aggressività, sensi di colpa, bassa autostima e stress. Solo perché hai avuto una mentalità negativa in passato, non significa che non puoi averne una positiva in futuro. Il nostro cervello fortunatamente è molto malleabile. La terapia cognitivo-comportamentale è uno strumento che permette di diventare una persona più positiva. Queste componenti supportano tutte la teoria secondo la quale, se una persona cambia semplicemente i propri pensieri o il modo in cui pensa, avrà un impatto sui suoi sentimenti, che alla fine determinerà il proprio comportamento. In questo libro troverai anche: Teorie, tecniche e storia della CBT. Caratteristiche della terapia cognitiva standard. Tecniche per riqualificare il cervello. Gestire lo stress, ansia, fobie, depressione, panico e problemi di salute mentale. Come analizzare le persone, la manipolazione e la persuasione. Come rompere i modelli di pensiero negativo. Tecniche e strumenti di CBT essenziali. Suggerimenti per aumentare l'autocoscienza emotiva. Impostazione degli obiettivi della terapia. Consapevolezza... .. e ALTRO! Sei pronto per iniziare? Quindi, vai avanti e acquista ora!

Quante volte avete studiato per ore una materia e il giorno dopo non ricordavate nulla? Oppure avete iniziato un compito in classe e non vi tornavano alla mente gli argomenti richiesti? Spesso non è un problema di quanto, ma di come avete studiato. Questo ebook vi insegnerà come costruire il metodo di studio ideale, come riconoscere e valorizzare al massimo le proprie caratteristiche e attitudini, come affrontare con successo esami e interrogazioni. La lettura è indicata a tutti gli studenti, dalle scuole medie inferiori, superiori e universitari, ma sarà utile anche ai genitori che seguono e guidano i propri figli dai primi anni di scuola.

Intelligenza Emotiva 2.0 di Travis Bradberry – Indice del libro – Readtrepreneur (Avviso: NON è il libro originale, ma un sommario non ufficiale.) Dovresti sapere cosa sia l'intelligenza emotiva, ma sai come utilizzarla per migliorare la tua vita? Con Intelligenza Emotiva 2.0 avrai un programma che ti aiuterà passo dopo passo a sviluppare la tua intelligenza emotiva, utilizzando le principali abilità EQ. Quando raggiungerai la piena padronanza, avrai il potenziale per raggiungere livelli che non avresti ritenuto possibili. Se vuoi sprigionare il tuo intero potenziale, è il momento di iniziare a lavorarci! (Nota: il manuale è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è collegato all'autore originale in alcun modo) "La fiducia è una risorsa particolare; viene più costruita che sfruttata dal suo uso." Intelligenza Emotiva 2.0 di Travis Bradberry – Indice del libro – Readtrepreneur (Avviso: NON è il libro originale, ma un sommario non ufficiale.) Dovresti sapere cosa sia l'intelligenza emotiva, ma sai come utilizzarla per migliorare la tua vita? Con Intelligenza Emotiva 2.0 avrai un programma che ti aiuterà passo dopo passo a sviluppare la tua intelligenza emotiva, utilizzando le principali abilità EQ. Quando raggiungerai la piena padronanza, avrai il potenziale per raggiungere livelli che non avresti ritenuto possibili. Se vuoi sprigionare il tuo intero potenziale, è il momento di iniziare a lavorarci! (Nota: il manuale è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è collegato all'autore originale in alcun modo) "La fiducia è una risorsa particolare; viene più costruita che sfruttata dal suo uso." – Travis Bradberry. Il Dottor Bradberry ti offre l'opportunità di individuare le tue abilità EQ e di scoprire quali siano i tuoi attuali punti di forza e debolezza, in modo che tu sia consapevole sugli aspetti nei quali migliorare! Grazie ad una lunga serie di strategie, potrai incrementare il tuo livello EQ fino al punto di essere capace di utilizzarlo a tuo vantaggio e di migliorare la tua vita professionale e sociale. Travis Bradberry sottolinea che l'EQ è una caratteristica che ha bisogno di essere riconosciuta e migliorata da ogni individuo affinché possa raggiungere il successo in maniera tempestiva. P.S. Intelligenza Emotiva 2.0 è un libro estremamente utile che ti consentirà di assumere piena consapevolezza sul tuo potenziale e di migliorare le abilità che molto probabilmente non sapevi neanche di avere! Il tempo per pensare è finito! È tempo di entrare in azione! Scorri ora verso l'alto e clicca sul pulsante "Compra ora con 1 Clic" per scaricare subito la tua copia! Perché hai scelto noi, Readtrepreneur? ? Indici di alta qualità ? Offerta di una conoscenza straordinaria ? Aggiornamento fantastico ? Avviso chiaro e conciso ancora una volta: Questo libro è stato realizzato per accompagnare la versione originale o semplicemente per comprenderne il significato.

Un libro fatto per aiutare le persone a scegliere un futuro felice, accompagnandole nel viaggio più importante: la piena scoperta di se stessi. Leggere questo libro equivale a farsi un regalo prezioso per iniziare a percorrere la strada per crescere.

Sapevi che l'intelligenza emotiva è strettamente collegata alla tua carriera, alle tue relazioni, alla tua salute e al tuo successo generale? Sei d'accordo che in questi anni, dato il costante

attacco dai Social Media, distrazioni costanti ovunque e corruzione dilagante, un alto Quoziente Emotivo, o EQ, è più importante che mai? Ti piacerebbe imparare a controllare le tue reazioni emotive, gestendole al meglio? Rompendo definitivamente le cattive abitudini e sfuggire ai "sequestri emotivi"? L'intelligenza emotiva è un'abilità che può essere appresa attraverso la pratica e l'allenamento costante proprio come lo sport! In molte situazioni, l'intelligenza emotiva sarà più importante della tua intelligenza mentale. Anche se può essere impressionante avere un alto QI, se vuoi raggiungere il successo nella tua carriera e nella tua vita personale, avere un alto livello di intelligenza emotiva è un must. L'intelligenza emotiva è uno dei fattori determinanti per stabilire se avrai successo nella tua vita personale o professionale. Questo Libro ti darà gli strumenti indispensabili per raggiungere un alto QE! Sarai in grado di leggere i segnali che le altre persone ti inviano e reagire di conseguenza. Solo perché sei una persona intelligente non significa che sei in grado di riconoscere e rispondere ai segnali emotivi che le persone emanano, e questo può fare la differenza nella tua vita professionale e personale. Purtroppo, al giorno d'oggi, la quantità di problemi emotivi nel mondo sta aumentando a un ritmo allarmante. Stiamo diventando più ricchi ma sempre meno felici. Depressione, suicidio, interruzioni delle relazioni, solitudine per scelta, paura della vicinanza, dipendenze: queste sono prove evidenti che stiamo peggiorando sempre di più quando si tratta di affrontare le nostre emozioni. In INTELLIGENZA EMOTIVA imparerai: Cos'è l'intelligenza emotiva e perché è importante La storia dell'intelligenza emotiva Terapia cognitivo comportamentale (CBT) e suo utilizzo nell'intelligenza emotiva Modi per aumentare la tua intelligenza emotiva Tecniche per acquisire maggiore consapevolezza di sé, fiducia e autodisciplina Molto altro ancora! Quindi cosa stai aspettando ora? Se hai letto fino a questo punto, significa che vuoi fare un cambiamento nella tua vita, quindi non procrastinare o il tuo successo non arriverà. Prendi il controllo delle tue abitudini e migliora la tua vita, una volta per tutte, con un solo clic! Scorri verso l'alto e concediti la possibilità di vivere la vita che meriti! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante "acquista ora".

Will si rifiutò di ammettere all'impiegata delle Risorse Umane della Radical Interactive di non aver mai giocato al loro MMORPG in realtà virtuale di debutto, Il Regno. Da quello che aveva potuto osservare in alcuni video e sentire in alcune recensioni, il gioco faceva schifo. Dopo il fallimentare tentativo da parte della compagnia di entrare nell'industria dei video giochi, avevano cambiato obiettivo concentrandosi su programmi educativi su scala minore. Essere un beta tester per la Radical Interactive non era il lavoro dei sogni che Will si era immaginato, ma aveva sperato che lo avrebbe aiutato ad infilare un piede nella porta per diventare un giorno un grafico per la compagnia. Compilando gli ultimi documenti per l'assunzione, non si era accorto che stesse letteralmente cedendo la sua vita per iscritto. Essendo ora una fenomenale compagnia di successo, la Radical Interactive stava lavorando a qualcosa a porte chiuse che avrebbe potuto cambiare per sempre l'industria medica e quella dei video giochi. Il Regno era rinato. L'unico problema era che non si trattava di un gioco — perlomeno non per quelli intrappolati al suo interno. Abbandonato in un mondo fantasy pieno di mostri da incubo, impressionante magia e molta più distanza da coprire a piedi di quanta Will si credesse fisicamente capace di poter percorrere, essendo un semplice impiegato nerd, dovrà navigare attraverso i perigli del Reame e svelare il mistero di come sia arrivato lì e di come uscirne. La fantasia incontra conseguenze della vita reale in un gioco che potrebbe significare la differenza tra la vita e la morte. Ma prima, Will dovrà riuscire a smettere di essere un pivello...

[Copyright: 3960d115c91bc491af90865a7adeb8b6](https://www.pdfdrive.com/bookmark-file-pdf-migliora-la-tua-intelligenza.html)