

Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

239.224

Un insegnante, di quelli appassionati che credono nella scuola e nell'onestà intellettuale di chi ne fa parte, si trova a fare i conti con realtà corrotte e intrise di lassismo nelle scuole non statali, veri e propri esami in cui è stato commissario e presidente di commissione. Il quadro è ben orchestrato, gli ambienti resi in un dettaglio quasi fotografico, senza per questo abusare della descrizione; le figure dei vari personaggi, delineati con attenzione, ognuno simbolo e rappresentazione di una determinata categoria di insegnanti o di studenti. Nonostante le frequenti battute e le note divertenti, non c'è nulla che provochi un sorriso fine a se stesso: è un sorridere amaro e disilluso, che punta l'attenzione al problema scuola e induce il lettore alla riflessione. È un pamphlet di denuncia, sferzante e sempre puntuale, non solo del sistema scolastico, ma anche dell'intera società in cui viviamo, una società marcia, il cui potere è nelle mani di persone corrotte e senza scrupoli. Così il lettore si trova dinnanzi allo sfogo di un uomo giusto e onesto, che vive nell'illusoria speranza dell'avvento di una società diversa, in grado di ridare lustro all'istituzione scolastica, epurandola da tutti i suoi mali.

This book is a must-read for all educators and managers interested in creating a learning organization. The Olivetti experience is an eye opener for creating an organizational culture that emphasizes innovation, collaboration and dialogue.

Spegni il fuoco della rabbia. Governare le emozioni, vivere il nirvana

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

rabbia Edizioni Mondadori

Stai cercando da mezz'ora un parcheggio, quando si libera finalmente un posto. Un'altra auto però te lo soffia e il conducente reagisce con un gestaccio alle tue rimostranze. Naturalmente vai su tutte le furie. Rewind. La scena è la stessa, ma a sottrarti il posto è una mucca. Tu suoni il clacson e lei volge lo sguardo verso di te senza scomporsi. Come reagisci? Ecco una parabola contemporanea zen che ci aiuta a capire una verità fondamentale e liberatoria: la rabbia dipende da noi e possiamo controllarla se solo impariamo a conoscere noi stessi e i meccanismi che la fanno esplodere. Un aiuto per ritrovare un miglior equilibrio interiore e abituarci a usare i filtri giusti.

Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village ssu come praticare la mindfulness a scuola, a tutti i livelli di istruzione, e nel processo educativo in generale. Il libro non presenta connotazioni religiose o confessionali, ma adotta un punto di vista molto concreto e propone pratiche di consapevolezza, rivolte a educatori e studenti, per ridurre le tensioni e sviluppare fiducia, concentrazione e gioia, entrando in maggior sintonia con se stessi e con gli altri.

Explains how to manage anger from a spiritual perspective, offering stories and techniques on how to transform anger into peace while bringing healing to areas that have been affected by anger. Reprint.

Pratico, saggio e profondamente compassionevole, L'arte di lavorare in consapevolezza suggerisce un percorso concreto per ritrovare la gioia e l'ispirazione in ogni momento della giornata e in particolare nell'attività lavorativa. Il lavoro occupa una parte importante della nostra vita e proprio per questo è spesso fonte di frustrazioni, tensioni e preoccupazioni.

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

Eppure è possibile vivere con consapevolezza e presenza mentale l'impegno a scuola, in fabbrica o in ufficio trasformando le ore di lavoro o di impegno scolastico in un'occasione di crescita e in una preziosa opportunità in grado di arricchire la nostra esistenza. In queste pagine Thich Nhat Hanh prende per mano il lettore incoraggiandolo a esaminare attentamente le proprie scelte quotidiane per contribuire a creare sul lavoro, così come nell'ambiente domestico, un'atmosfera serena e gratificante. Un altro tema affrontato nel libro è quello di un nuovo modello di leadership consapevole e rispettosa, estremamente utile per vivere con serenità e senza stress i rapporti di lavoro con colleghi e superiori. Con la sua impareggiabile profondità e saggezza Thich Nhat Hanh offre in questo volume un nuovo tassello per trasformare da subito la nostra vita, partendo dal qui e ora del quotidiano.

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.

This one-stop resource focuses on applying EMDR scripted protocols to medical-related

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

conditions. Edited by a leading EMDR scholar and practitioner, it delivers a wide range of step-by-step protocols that enable beginning clinicians as well as seasoned EMDR clinicians, trainers, and consultants alike to enhance their expertise more quickly when working with clients who present with medical-related issues. The scripts are conveniently outlined in an easy-to-use, manual-style template, facilitating a reliable, consistent format for use with EMDR clients. The scripts distill the essence of the standard EMDR protocols. They reinforce the specific parts, sequence, and language used to create an effective outcome, and illustrate how clinicians are using this framework to work with a variety of medical-related issues while maintaining the integrity of the AIP model. Following a brief outline of the basic elements of EMDR procedures and protocols, the book focuses on applying EMDR scripted protocols to such key medical issues as somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, hyperemesis gravidarum, and birth trauma. It includes summary sheets for each protocol to facilitate gathering information, client documentation, and quick retrieval of salient information while formulating a treatment plan. Key Features: Encompasses a wide range of step-by-step scripts for medical-related issues Includes scripted protocols and summary sheets in strict accordance with the AIP model Facilitates the rapid development of practitioner expertise Outlined in convenient manual-style template Includes scripts for EMDR treatment of clients with somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, birth trauma, and more

Il grande maestro zen Thich Nhat Hanh offre semplici accorgimenti quotidiani per imparare a riconciliarsi e dare valore alla pace, affrontando consapevolmente i momenti di rabbia e frustrazione. Il libro propone una serie di meditazioni ed esercizi alla portata di tutti, da svolgere nei momenti in cui ci sentiamo sopraffatti dal conflitto interiore. In questo modo

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

potremo comprendere la rabbia e l'aggressività, e prenderci cura della nostra sofferenza. Il libro si propone di esplorare il rapporto tra vita attuale e quelle passate con l'intento di trovare il filo conduttore che porta alla realizzazione del proprio potenziale evolutivo dopo essersi confrontato con le esperienze che nel corso del tempo hanno segnato l'Anima. Attraverso il ricordo di esistenze precedenti, l'analisi dei sogni in chiave reincarnazionalista e il lavoro con le fantasie guidate, conduce il lettore ad esplorare il proprio Sé in ottica olistica e trovare il senso della propria vita imparando a darsi delle risposte ai tanti interrogativi che giorno dopo giorno si presentano come problemi da affrontare e a volte impediti il proprio sviluppo psico-spirituale. La terapia karmica non è una nuova forma di psicoterapia, né vuole sostituirsi ad essa, bensì è una modalità per cambiare delle situazioni esistenziali ormai superate e soprattutto per scoprire il proprio potenziale evolutivo (e non solo in chiave spirituale). Nel volume vengono affrontati temi quali l'aggressività, la solitudine, la diversità e la loro importanza a livello di crescita nella consapevolezza del proprio Sé. Una serie di storie corredano ogni singolo capitolo, spiegando in termini pratici ciò che è stato presentato teoricamente. Inoltre il lettore troverà una serie di esercizi pratici, utili per iniziare ad utilizzare da sé i principi e i metodi della terapia karmica. Il libro è destinato sia ad un pubblico di addetti ai lavori, sia a persone curiose di sperimentare un nuovo modo di scoprire o modificare parti di se stessi e dare alla propria vita un più ampio respiro.

UN LIBRO CHE PUÒ DAVVERO TRASFORMARE LA NOSTRA ESISTENZA! Oggi mi fermo e pulisco il mio cuore. **APPRENDERETE COME:** - Rilassarvi nella vita quotidiana
- Uscire da inganni e prigionie della mente - Trasformare rabbie e modi compulsivi in

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

emozioni sane - Luoghi, musica e occupazioni ci trasformano - Far crescere il vostro giardino interiore e raggiungere una mente felice Pagine ricche di indicazioni pratiche e racconti accompagnano il lettore a scoprire l'insegnamento buddista e a ritrovare, sotto la polvere di ansie, rabbie e modi distruttivi, quella luce adamantina che si manifesterà come benessere, saggezza e felicità. Contributi di Giuseppe Bonfanti, William Giroladini e Sergio Ragaini Elena Greggia, dopo la laurea e il master in Economia, ed una carriera in aziende multinazionali, si dedica allo studio delle filosofie orientali per comprendere più a fondo i legami tra corpo e mente. Decisivo l'incontro con la meditazione Vipassana e con i monaci e maestri della foresta thailandese. Tiene corsi in tutta Italia accompagnando coloro che vogliono accostarsi al benessere psico-fisico. è membro direttivo di Aism (Ass. italiana scientifica di Metapsichica). Autrice di numerose pubblicazioni, ha scritto per Sperling & Kupfer *Il potere dell'essenziale, Potenza la tua mente, Tutto a posto*; per I Libri del Casato *Una mente luminosa*. Ogni giorno viviamo il passaggio tra due forme di tempo, il tempo cronologico, profano o lineare, e il tempo interiore o non-tempo, che vive di una dimensione mai confinata. Il tempo cronologico è il tempo diritto, che si misura in un prima e in un dopo, il tempo che prende, divora e inghiotte, che ci stringe e rinserra nel nostro tentativo, sempre maldestro e sempre sconfitto, di rinchiuderlo o fermarlo. È il nostro esperire il tempo in relazione a un oggetto, inafferrabile e mutevole come tutti gli oggetti dell'esistenza. E poi c'è l'altro tempo, il tempo interiore, capiente e accogliente, il tempo circolare, che

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

si apre e che contiene, e che più si apre più contiene. È il tempo custode e fecondo, che fa alleanza con tutto quello che siamo, che vive di spazio, respira di essere. Perché ogni giorno facciamo il tempo, ogni giorno cominciamo tutto il tempo che siamo.

Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incastrare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprenderai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.

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

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

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 profonda comprensione della rabbia rende possibile riconoscere, circoscrivere e alleviare la sofferenza causata dalla collera, che diventa così un mezzo fondamentale

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

per trasformare noi stessi e far emergere la nostra bontà primordiale.

Caro Lettore, cara Lettrice, il mio libro prende il via da un discorso di carattere generale sui concetti di libroterapia e di bookcounseling, sulle diverse accezioni ed applicazioni che essi possano avere nel campo sociale, sui tipi di letteratura che possano essere utilizzati nella pratica self help, sul ruolo che ricopre o dovrebbe ricoprire la biblioteca pubblica in relazione a questa metodologia di aiuto. L'attenzione verte sulla relazione tra libroterapia e mondo del disagio con esempi concreti che testimoniano come e quanto la pratica della lettura individuale e di gruppo possa essere di aiuto, ai minori e a coloro che vivono una situazione di fragilità personale, familiare, sociale o legato ad eventi traumatici quali guerre, povertà o abusi sessuali.

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

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

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.

"Viviamo tempi bui. Da sempre. Invidia, rancore, oppressione e gelosia assorbono le nostre energie come una spugna, lasciandoci esausti e rassegnati davanti ai nostri infiniti fallimenti. Un lavoro che non ci soddisfa e il nostro capo che non la smette di umiliarci. L'amore che ci piega con le sue malsane incomprensioni, spingendoci a immaginare mille amanti. Nel frattempo, il telegiornale ci sbatte in faccia vittime e morti di guerre che non capiamo e i partiti politici si fanno forza sparando proiettili di odio verso il nemico, l'intruso, lo straniero. Basta galleggiare per qualche secondo nell'abisso di Facebook, scansando momentaneamente le foto di gattini, per rendersi conto di quanto il mondo sia violento: i commenti sotto i post sono un tripudio di offese e auguri di morte, di razzismo e sessismo; legioni di annoiati e troll si compattano, fanno gruppo per spruzzare sugli altri tutta la loro anonima bile. Eppure non dovrebbe essere così, la rabbia. Questo sentimento luminoso, carico di coraggio, di speranza, che ha permesso a popoli oppressi di conquistare la libertà, a uomini e donne cresciuti ai margini del mondo di diventare santi, artisti, presidenti, e a migliaia di volenterosi di dare voce, ogni giorno, alla loro protesta d'amore. Elogio

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

della rabbia è un manifesto audace: un invito a scrollarci di dosso la catasta di preoccupazioni, ossessioni e isterie che bruciano le nostre vite; ad abbandonare quel bisogno di controllo che esercitiamo verso tutto e tutti – i nostri figli, la nostra poltrona, il telefono della persona che amiamo –; e, infine, a trasformare quell'energia repressa in un'arma per difendere e riconquistare il futuro.

All'insegna della giustizia, però, e non del sopruso. In un coro umano che non si faccia confondere da un esercito improvvisato di solitudini avvelenate."

Giovane bambina ha vissuto molte emozioni dovute ai soprusi della seconda guerra mondiale. Ritrovandosi a vivere nel mezzo dei conflitti tra Tedeschi, Cosacchi e Partigiani.

Sempre al centro del dibattito sulle questioni etiche del nostro tempo, Peter Singer introduce e spiega il concetto di «altruismo efficace», basato sull'idea, semplice ma rivoluzionaria, secondo cui vivere una vita pienamente etica significa agire «nel miglior modo possibile», ovvero adottare un punto di vista rigorosamente razionale sui comportamenti generosi e sulle attività di beneficenza, a livello individuale e in società. Il risultato è un mondo meno egoista, più unito, più compassionevole: un mondo migliore, in cui sentirsi persone migliori. Singer si rivolge a tutti coloro che vorrebbero agire concretamente per migliorare il pianeta, ma non hanno ancora gli strumenti per

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

farlo nella vita di tutti i giorni, con schiettezza e lucidità.

Come passare da un “semplice team” ad un “team emotivamente intelligente”? Con le 7 competenze emotive dei team e le strategie contenute in questo libro. Ti mostreranno come la potenza dell’intelligenza emotiva nei team: - aumenti la produttività; - riduca gli errori dei vari membri; - faccia crescere i profitti dell’azienda. Inoltre, utilizzare l’intelligenza emotiva nei team significa attingere alla memoria condivisa e alle capacità individuali per: - rispondere con più facilità ai continui cambiamenti emotivi organizzativi; - incrementare le loro capacità di problem-solving e di conoscenza; - sviluppare ancora più resilienza. In questo libro troverai una vasta gamma di ricerche ed esempi illustrativi. Gli autori Marcia Hughes è presidente della Collaborative Growth, L.L.C., azienda specializzata in intelligenza emotiva, leadership, sviluppo dei team e risoluzione dei conflitti. James Bradford Terrell si occupa da anni di intelligenza emotiva e istruisce team e alti dirigenti nell’anticipare e reagire al cambiamento. In un mondo di insoddisfatti accade che una ristretta élite di cittadini, stanca della inefficienza del Sistema Paese, attraverso contatti via internet, inizi a progettare per gioco uno "Stato nuovo" fondato sul liberismo, in alternativa a quello attuale. Inaspettatamente, la piccola comunità di sognatori cresce e fa sentire la propria voce. Attraverso una rete di Blog, personaggi illuminati, scrivono e discutono su

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

temi come: la droga, i Pacs, il ruolo della Chiesa, l'eutanasia, il liberalismo e tanto altro. In questo contesto di ribellione politica si intreccia la storia d'amore tra Leonardo ed Anna. Leonardo, a differenza degli altri protagonisti, ha scelto la strada della rivoluzione armata. Si avvererà il sogno o prevarrà la violenza? Il palcoscenico su cui recitano i personaggi è quello di Roma. La Roma del Caffè della Pace, del Parco della Musica, delle grandi opere pittoriche, delle affascinanti chiese, dell'incanto dei viali del Lungotevere. La narrazione è densa di momenti di pathos e colpi di scena, capaci di tenere il lettore con il fiato sospeso, lasciandolo, al tempo stesso, riflettere sui tanti mali dell'attuale società. È un cammino di ricerca profondo quello che l'autore propone con questo libro di riflessioni e racconti. Una ricerca dell'essenza dell'uomo, per tentare di dare una risposta alle domande che da sempre affliggono l'umanità: perché siamo soggetti allo scorrere del tempo? Esiste una vita dopo la morte? Qual è la natura e lo scopo delle nostre azioni? Quale il fine ultimo? Il percorso su questa strada accidentata, fatta di dolore, errore, emozioni forti, non è semplice, perciò la cosa migliore è affidarsi alla razionalità, all'intuito, alla ragione, a ciò che in potenza già abbiamo dentro di noi, ci dice questo libro. E alla fine di questo percorso saremo certamente più consapevoli e pronti.

Il dubbio è certamente collegato all'equivoco. L'autore dopo aver affrontato il primo tema si cimenta questa volta nel prendere di petto il secondo ovvero L'equivoco. Il dubbio e l'equivoco sono due facce della stessa medaglia le quali non recano necessariamente dei danni inevitabili

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

e inconciliabili con il buon vivere. Entrambi servono per puntare la luce sul vero problema... quello dell'incomprensione e dell'allontanamento dalla realtà, elemento più che indispensabile per vivere al meglio delle nostre possibilità. In questo saggio che fa uso di elementi della filosofia e narrativa orientale, l'autore cresce insieme al lettore capendo che non si può evitare di vivere senza equivoci costanti e indissolubili. Tenta di trovare un modo per usarlo a propria utilità sfruttandone le dinamiche e le sue caratteristiche. Un vero corso di sopravvivenza! Ognuno di noi, fin dalla nascita, possiede delle capacità medianiche. Facoltà che permettono di vedere, ascoltare, sapere e sentire cose che in apparenza non esistono. Attraverso il budo, antica e nobile arte marziale in cui l'abilità psichica prevale sull'allenamento del corpo, possiamo svilupparle per ottenere così una vita piena di felicità, abbondanza e soddisfazioni. Ma come scoprire questi nostri poteri speciali? Come usarli per essere un vero ninja del ventesimo secolo? Jock Brocas, medium e maestro di arti marziali, ci spiega le sue regole per diventarlo con questo libro, in cui tra l'altro illustra diverse tecniche ed esercizi di meditazione. È questo infatti il solo strumento utile per intuire in anticipo l'energia che deriva dagli altri e dalla natura, in modo da prevederne le intenzioni e i cambiamenti ancora prima di iniziare il combattimento. Perché, come ha scritto Sun Tzu: "Coloro che vincono lottando non sono davvero abili. Quelli davvero abili sono coloro che vincono senza lottare". Il cibo è il nostro legame più intimo e significativo sia con la natura sia con la nostra eredità culturale. Per evitare la distruzione del pianeta, dobbiamo evolvere. O perire. Cosa c'è di più semplice che mangiare una mela? Eppure, cosa potrebbe esserci di più sacro e di più profondo? Finché non saremo disposti a riconoscere i legami fra il cibo che mangiamo, le operazioni che sono state necessarie per portarlo sulle nostre tavole e i condizionamenti a cui

Read Book Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozioni Vivere Il Nirvana

siamo sottoposti quando lo acquistiamo, lo cuciniamo e lo consumiamo, non saremo in grado di vivere con saggezza e armonia. Se ci rifiutiamo di riconoscere questo collegamento essenziale, condanniamo noi stessi e il prossimo alla sofferenza. La soluzione è una sola: abbandonare la tipica alimentazione occidentale, a base di cibo di origine animale, a favore di una dieta a base vegetale, rispettosa dell'ambiente, di tutte le forme di vita e della nostra salute psicofisica. Cibo per la pace spiega come raggiungere una comprensione profonda del nostro mondo, riconoscendo le implicazioni di vasta portata delle nostre scelte alimentari. Grazie agli esempi dei più importanti pensatori di tutti i tempi, agli insegnamenti tratti dalla mitologia e dalle religioni e agli sviluppi più recenti della scienza, Will Tuttle offre a tutte le persone consapevoli, di qualsiasi credo e convinzione, una serie di principi universali che possono far progredire la nostra coscienza, facendoci diventare più liberi, più intelligenti, più amorevoli e più felici.

[Copyright: 96bb33ce1685c2111516fe24da0c438c](https://www.amazon.com/dp/B000APR004)