

A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

Paula, nata il 22 ottobre 1963, è una ragazza felice, innamorata di suo marito, appassionata del suo lavoro. La sua è una vita semplice, e non ha niente a che vedere con quella di sua madre Isabel. Due donne, due destini diversi. Improvvisamente, a ventott'anni, Paula si ammala di una malattia gravissima, la porfiria, che la trascina in un coma da cui non c'è ritorno. Isabel accorre al suo capezzale per cercare di trattenerla in vita o, forse, per accompagnarla dolcemente verso la fine... Grazie alla magia della scrittura, cerca di "distrarre la morte", cerca di trovare un senso a una tale tragedia evocando la sua esuberante e bizzarra famiglia perché circonda Paula e la aiuti a superare, senza perdersi, il confine della vita. Un'autobiografia, una storia esemplare di dolore e di speranza, una straordinaria confessione sulla genesi delle sue opere, i suoi viaggi, gli amori: Isabel Allende, mescolando con franchezza e umanità il riso al pianto, dice addio a Paula come donna per darle il benvenuto come 'spirito'. Perché non esiste separazione definitiva finché esiste il ricordo.

Maisie è, a detta di tutti, una ragazza carina e fortunata. Ha una vita normale, una famiglia e un fidanzato che le vogliono bene e una passione per la corsa. Una mattina però, mentre si allena, la sua esistenza cambia in modo drammatico. Vittima di un incidente, si ritrova con il viso deturpato e, anche se potrà sottoporsi a un importante intervento chirurgico, non sarà per nulla semplice, dopo, riconoscersi e ritrovare se stessa. Alyssa Sheinmel, scrittrice apprezzata dalla critica, tratta un tema importante con una scrittura potente,

Read Free A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

raccontando il dramma di una ragazza che cerca di ricostruire la propria identità, punto di partenza per poter rinascere. Un incidente Un volto sfigurato Un romanzo autentico, bello come la sua protagonista «Beautiful è stupendo e straziante, pieno di domande fondamentali sull'amore, l'identità e l'aspetto fisico. Sono sicura che lo rileggerò più volte, come faccio con i miei romanzi preferiti. La scrittura di Alyssa Sheinmel è così autentica, i suoi personaggi così reali, che vivono a lungo anche dopo aver finito il libro.» Luanne Rice, autrice bestseller del New York Times «Il ritratto che la Sheinmel fa di una ragazza adolescente, già alla ricerca di se stessa e poi improvvisamente costretta a confrontarsi con una nuova sconvolgente novità, è trascicante... avvincente.» Kirkus Reviews Alyssa SheinmelVive a New York City ed è autrice di numerosi romanzi acclamati dalla critica.

Vi piacerebbe vivere ogni giorno a mente serena? Con la Mindfulness è possibile! La Mindfulness non richiede alcun tipo di conoscenza di filosofia né l'osservanza o l'applicazione di dogmi o pratiche religiose di alcun tipo. È un'attitudine che chiunque può imparare e allenare quotidianamente e che ci insegna a vivere con attenzione il momento presente. A mente serena è la guida che vi permette di scoprire i benefici della Mindfulness. Attraverso una serie di indicazioni e suggerimenti vi invita a un percorso di rieducazione alla consapevolezza completato da alcuni esercizi, ma soprattutto vi porta al riconoscimento di quei numerosi momenti che viviamo tutti i giorni e che, in modo semplice, possono diventare passaggi fondamentali per raggiungere una vera e profonda serenità interiore. Osservando pensieri, abitudini, consuetudini con un atteggiamento non giudicante possiamo arrivare a gestire ogni ambito personale a mente serena, in modo attivo e non più passivo, scegliendo e non più subendo, decidendo e non più rincorrendo.

Read Free A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

Sciamanesimo e guarigione è un testo ricco di spunti di riflessione, uno strumento utile non solo agli studiosi e ai praticanti di sciamanesimo, ma anche a coloro che desiderano integrare nella loro vita queste pratiche millenarie. Chiunque sia in generale interessato alla psicologia, alla spiritualità e alla crescita personale troverà illuminante la sua lettura. Attingendo tanto alle sue esperienze personali quanto alle testimonianze di numerosi praticanti contemporanei, in questo suo libro sulla guarigione sciamanica, Luciano Silva ci accompagna in un affascinante e coinvolgente viaggio alla scoperta di dimensioni della coscienza di solito ignorate e trascurate. In tutte le forme di sciamanesimo l'uomo è sempre stato concepito come un microcosmo olistico in cui corpo, anima e spirito sono realtà inscindibili ed interrelate. Se vogliamo realmente risanare le nostre e le altrui ferite, dobbiamo espandere il concetto che abbiamo di noi stessi, tutto centrato su di un "io" che si sente separato ed isolato, fino ad abbracciare la confortante inclusività del "noi". Dobbiamo riconoscere che siamo esseri non solo fisici, ma anche spirituali, che viviamo in un mondo fatto di relazioni. È a questa totalità e a queste relazioni che gli sciamani da millenni guardano quando osservano un essere umano: noi e la Natura circostante, noi e gli altri, noi e il mondo spirituale, noi come custodi, e non come semplici utilizzatori, della meraviglia che ci circonda.

Read Free A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

Serena Kelley è una donna dai molti segreti. Da bambina le è stata concessa l'immortalità, a patto che rimanga vergine. Serena, però, non è immune al fascino maschile e quando incontra il demone Wraith sa che non potrà sfuggire al suo richiamo. Sarà lui a strapparle per sempre un dono così prezioso?

Wraith è un demone implacabile e letale. Ma quando uno dei suoi nemici lo avvelena, deve convincere Serena a offrirgli l'unico antidoto in grado di salvarlo, e così la donna che dovrebbe annientare diviene la sua speranza. E mentre il loro mondo vacilla irrimediabilmente, i due si perdono fra le ombre della seduzione, lasciando al destino la scelta che tanto temono... Fra tentazioni proibite e desideri fatali, Larissa Ione ci presenta il nuovo capitolo di una serie ricca di colpi di scena e sensualità, che vi terrà sveglie fino a notte fonda.

Si tratta di riflessioni spesso urticanti perché controcorrente, ma anche di passaggi pieni di poesia e di umanissimi sentimenti.

Pillole di Filosofia è una vasta raccolta di riflessioni accuratamente composte selezionando e combinando con coerenza aforismi autentici. L'opera contiene una sintesi estrema ed incisiva del miglior pensiero di oltre 100 tra i più celebri personaggi della storia dell'umanità. Si tratta di una lettura profonda ma accessibile, in grado di nutrire le menti e risvegliare le coscienze.

A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!)LifestyleA mente serenaPillole di Mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!)HOEPLI EDITORE

Read Free A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

Il Vangelo di Sri Ramakrishna è la traduzione delle Sri Ramakrishna Kathamrita, le conversazioni di Sri Ramakrishna coi suoi discepoli, devoti e visitatori, narrate da Mahendranath Gupta, che scrisse il libro con lo pseudonimo di "M." Le conversazioni in lingua bengali riempiono cinque volumi, il primo dei quali fu pubblicato nel 1897, e l'ultimo poco dopo la morte di M. nel 1932. M., uno dei discepoli intimi di Sri Ramakrishna, fu presente durante tutte le conversazioni riportate nel corpo principale del libro e le annotò nel suo diario. Hanno perciò il valore di registrazioni quasi stenografiche, testimoniato dalle inevitabili ripetizioni di spiegazioni e di metafore che venivano ripetute ogni volta che un diverso discepolo faceva le stesse domande. Le conversazioni offriranno perciò alla mente del lettore un quadro intimo della vita del Maestro dal marzo 1882 al 24 aprile 1886, solo alcuni mesi prima del suo trapasso. Sri Ramakrishna era quasi illetterato. La sua conversazione si svolgeva in un linguaggio popolare. E in questo sta il suo fascino: per spiegare ai suoi ascoltatori una filosofia astrusa, egli, come Cristo prima di lui, era solito usare parabole e metafore comuni, tratte dalla sua osservazione della vita quotidiana attorno a lui. Per la prima volta tradotta integralmente in italiano, l'opera viene offerta insieme a una lunga introduzione e descrizione della vita del Maestro e della spiritualità indiana dell'epoca, oltre che la descrizione delle prime esperienze del monastero di Barangore fondato dai giovani discepoli del Maestro, tra cui Swami Vivekananda.

239.232

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

Read Free A Mente Serena Pillole Di Mindfulness Per Vincere Lo Stress E Vivere Felici

dove rifugiarsi 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.

[Copyright: cd76bc3564061b47ede164a60c1f516b](https://www.pdfdrive.com/a-mente-serena-pillole-di-mindfulness-per-vincere-lo-stress-e-vivere-felici-pdf-free.html)