

# Mindfulness Pratica Per Il Ben Essere Programma Mbsr

Yeah, reviewing a ebook **Mindfulness Pratica Per Il Ben Essere Programma Mbsr** could add your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, completion does not recommend that you have astonishing points.

Comprehending as competently as union even more than additional will provide each success. bordering to, the revelation as capably as acuteness of this Mindfulness Pratica Per Il Ben Essere Programma Mbsr can be taken as skillfully as picked to act.

*Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata* - AA. VV. 2013-08-01T00:00:00+02:00 1252.11

Il counseling in psicosomatica olistica PNEI - Silvia Ghiroldi 2016-05-25  
Il testo inquadra l'approccio della Psicosomatica Olistica PNEI (POP) al Counseling. Questa prospettiva alla relazione di aiuto si evidenzia come una modalità originale ed innovativa di intervento. Il Counselor in Psicosomatica Olistica è in grado di promuovere le risorse individuali utilizzando tecniche psicocorporee, pratiche di consapevolezza e tecniche di meditazione. Questi elementi costituiscono uno strumento fondamentale della crescita individuale. Nella Psicosomatica Olistica la persona è vista come un sistema di dimensioni interagenti tra loro: fisica, emozionale, cognitiva, relazionale, energetica, spirituale, ecc. Il cuore di questo sistema è la coscienza di Sé, motore dell'individuo. Ogni persona si manifesta ed esprime nella sua unicità, data dall'interazione tra le sue diverse dimensioni. L'armonia tra le diverse funzioni del Sé è alla base della possibilità di vivere ed esprimere la propria individualità nell'esistenza. I percorsi di crescita personale favoriscono e facilitano l'integrazione della persona affinché ciascuno possa esprimere le proprie risorse funzionalmente nella propria vita e nel proprio contesto.

**IL NUOVO METODO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS** - Alessio Congiu 2018-10-31

La Mindfulness è una pratica di meditazione moderna che trae origine da quella tradizionale (meditazione yoga, zen, buddhista), tramite una chiave psicologica mirata al benessere fisico e mentale e alla crescita di facoltà quali creatività, attenzione e consapevolezza di se stessi. La Mindfulness, dunque, è una sorta di occidentalizzazione della meditazione orientale, tanto che è adottata da molti importanti psicologi e psicoterapeuti, tra cui il Dott. Congiu, autore di questa guida. La meditazione Mindfulness permette di cogliere con maggiore prontezza l'insorgere dei pensieri negativi, per limitare al massimo quel malessere emotivo che porta a soffrire di ansia, attacchi di panico e depressione. La meditazione Mindfulness, tra l'altro, favorisce, quando necessario, una sorta di distacco dai contenuti mentali, per poterli osservare con maggiore chiarezza, focalizzandosi sul momento attuale, conferendo equilibrio e costanza all'umore. La meditazione Mindfulness è utilizzata per il trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, disturbo borderline, ansia, attacchi di panico, disturbi psicosomatici, ossessivo-compulsivi, alimentari, insonnia, fibromialgia, e disturbi dell'umore. Inoltre, essa trova applicazione anche nel trattamento di quei disagi esistenziali non direttamente ascrivibili a disturbi o patologie vere e proprie, ma comunque derivanti dallo stress e dalle sollecitazioni della vita quotidiana. Il programma di meditazione Mindfulness descritto in questo manuale è suddiviso in tre sezioni, per un totale di 21 giorni di pratica, ed è adatto sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia a chi la pratica da tempo o, addirittura, ne fa uso da terapeuta.

**PRINCIPALI CONTENUTI DEL LIBRO:** . Cos'è la Mindfulness . Lo stato mentale del Mindful . L'arte del Respiro . L'arte del disapprendere . L'arte del mettersi da parte . Una nuova percezione del tempo . Una corretta postura . Come rilassarsi con la Mindfulness . Come vagare con la mente . Come controllare le emozioni . Come controllare i pensieri . Come lasciarsi guidare dall'esperienza . Come risvegliare la percezione del corpo . Come viaggiare dentro se stessi . Come risvegliare la percezione emotiva . Come sfruttare il potere dell'immaginazione . Come arrivare alla memoria profonda . Come risvegliare la percezione dei pensieri . Il potere del Qui e Ora . Come riscoprire la camminata . Come sfruttare la Mindfulness a tavola . Come scoprire il piacere delle piccole cose . La Mindfulness "passiva" . Come passare da principiante a esperto di Mindfulness . Come praticare la Mindfulness facendo sport . Come fare Mindfulness in palestra . La pratica di meditazione da concentrazione . La pratica di meditazione da insight . Esperienza da Mindful vs Esperienza Flow . Come riscoprire la propria casa grazie alla Mindfulness . Come migliorare nella creatività grazie alla Mindfulness . Come praticare Mindfulness nella natura . Come praticare Mindfulness

nei piccoli spostamenti quotidiani . Come praticare Mindfulness in viaggio . Come migliorare le relazioni affettive con la Mindfulness . Come praticare la Mindfulness con il proprio partner . Come cambiare, definitivamente, in meglio grazie alla Mindfulness e molto altro ancora!  
**PER CHI È QUESTO LIBRO?** . Per chi vuole meditare con il metodo mindfulness . Per chi vuole ritrovare se stesso . Per chi vuole dominare lo stress . Per chi vuole sconfiggere l'ansia . Per chi vuole uscire dalla depressione . Per chi vuole rilassarsi profondamente . Per chi vuole trovare un nuovo equilibrio psicofisico . Per chi vuole trovare la serenità . Per chi vuole ritrovare energia, vitalità e positività . Per chi vuole apprendere la pratica della Meditazione . Per chi vuole apprendere le tecniche della Mindfulness per fini didattici o terapeutici . Psichiatri, Psicologi e Psicoterapeuti . Insegnanti di Yoga e Operatori olistici in generale

**Anomalie del comportamento organizzativo. Individuare inefficienze e disfunzioni per crescere nella globalizzazione** - Francesco Perrone 2012-02-15T00:00:00+01:00 1065.79

*(VC) Foglie del Fondo 04/14* - Fondo Edo Tempia  
Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

Psicologia Buddhista e Terapia Cognitivo Comportamentale - DENNIS TIRCH 2017-01-15

Il giudizio di idoneità alla mansione specifica si complica allorché affrontiamo la dimensione psichica del lavoratore, tuttavia diventa oggi sempre più importante disporre di conoscenze approfondite circa i limiti imposti dalle inabilità di tipo psichico sia per tutelare al meglio la salute dei lavoratori che quella degli ambienti di lavoro. Esistono inoltre mansioni a rischio che richiedono uno specifico approfondimento sull'assetto psichico del lavoratore (Lavoratore Rischio per gli Altri). Il libro fornisce indicazioni utili per la valutazione della parte psichica dell'idoneità per categorie di lavoratori a rischio e per tutte quelle situazioni in cui l'assetto psichico di un lavoratore può aggravarsi se adibito ad una specifica mansione. Attraverso la presentazione di casi e di studi vengono indagati gli elementi che consentono di "allarmare" il medico circa una possibile limitazione di carattere psichico del lavoratore. Verrà inoltre chiarito di volta in volta quale sia il quadro di riferimento normativo a cui fare riferimento nei sospetti casi di rischio e quali siano le possibili azioni di presidio e di intervento.

**Rigenerare per la promozione della salute** - Sergio Ardis 2018-07-25  
Questo volume raccoglie gli atti del VI meeting nazionale della SIPS. I 20 capitoli che riportano esperienze di ricerca sono uno strumento importante per chi si avvicina allo studio della promozione della salute per professione o anche solo per realizzare una tesi di laurea. Altri 64 capitoli parlano di attività di promozione della salute e raccolgono esperienze realizzate su tutto il territorio nazionale. Si tratta di progetti o di programmi sviluppati in vari setting, da quelli più tradizionali, quali la scuola, a quelli più ampi mirati alla comunità, fino a quelli più specifici mirati a contesti a rischio di diseguaglianze, come per esempio il carcere. Molte di queste esperienze possono diventare per il lettore dei modelli o degli spunti su cui progettare le proprie azioni.

**Ama il tuo smartphone come te stesso** - Paolo Subioli 2018-01-15  
Il nostro rapporto con smartphone, tablet e pc in questi anni è cambiato molto. Non si tratta più di meri strumenti al servizio delle nostre attività: sono vere e proprie estensioni dei nostri corpi e delle nostre menti, delle quali non possiamo più fare a meno. In quasi ogni situazione umana che si possa immaginare è presente un dispositivo digitale, il quale influisce anche sul modo di relazionarsi tra le persone, portando con sé effetti collaterali come stress, scarsa capacità di concentrazione, superficialità, ma anche straordinarie potenzialità di comunicare con gli altri, reperire informazioni, realizzare progetti, perfino pensare. Per questo non bisogna demonizzare i nuovi media ma occorre capire come ormai siano parte di noi stessi e farli diventare elementi di crescita. Attraverso il percorso della Digital Mindfulness viene affrontato il tema della

consapevolezza del rapporto con i media digitali, proponendo piccole pratiche quotidiane, spazi di riflessione, momenti di riequilibrio per migliorare la nostra vita e quella degli altri. E per trasformare in opportunità gli aspetti problematici della digital life.

*Psicologi di voi stessi* - Franco Casoni 2017-04-04

Il libro affronta alcuni disagi psicologici e i vari modi per superarli in una forma di auto-analisi. Si tratta di una scelta d'interventi che spesso vengono attuati negli studi degli psicologi e degli psichiatri in maniera più specifica e del tutto aderente a singole psicoterapie. L'autore ha scelto un approccio particolare estrapolando i vari concetti da ottiche diverse, preferendo una visione meno deista ed enfatica degli esperti della mente umana. Le varie teorie sono state "scomposte" al fine di utilizzarne alcune parti e inserirle in un mosaico di crescita meno dottrinale, meno psichiatrico, sebbene più umanistico.

Insegnanti felici cambiano il mondo. Una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione - Thich Nhat Hanh 2020-03-24

Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village su 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.

*Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness* - Ronald D. Siegel 2012

**Ecologia interiore** - Daniel Lumer 2022-05-10

Al cuore di questo nuovo libro dell'autore bestseller Daniel Lumer e della professoressa di Harvard Immacolata De Vivo c'è l'innovativo concetto di "ecologia interiore". Un'opera che affronta le grandi tematiche del nostro tempo - la pandemia, le guerre, la crisi climatica - a partire dalla loro radice interiore e dal potere che ognuno di noi ha in sé per affrontarle e trasformarle in esperienze di evoluzione, consapevolezza e salute. Quando i nostri pensieri, emozioni, relazioni, stili di vita e azioni quotidiane sono "tossici" mettono a repentaglio non solo la salute e il benessere individuale ma anche la sopravvivenza dell'intero ecosistema, generando malattie, violenza e alterazioni ecologiche. Lo sviluppo sostenibile comincia, innanzitutto, dentro noi stessi: dalla scoperta e dall'uso consapevole delle nostre energie rinnovabili interiori. La buona notizia è che esiste un modo per rendere salubre, eco-compatibile ed ecosostenibile il nostro ambiente interiore trasformando le tossicità in energie pulite, fonti d'armonia, salute, bellezza, equilibrio e benessere, per attraversare al meglio anche i momenti più difficili. Seguendo un approccio di ricerca inclusivo che unisce antiche sapienze alle più recenti scoperte scientifiche, Daniel Lumer e Immacolata De Vivo propongono un percorso multidisciplinare e rivoluzionario, che grazie a suggerimenti pragmatici ci permette di bonificare i diversi aspetti della nostra esistenza per potenziare il sistema immunitario, migliorare la qualità della vita e la longevità, raggiungere una nuova dimensione di salute, liberarci dalle dipendenze e gestire al meglio la relazione con la malattia. Impareremo inoltre a guarire le ferite emotive e integrare il passato, coltivare relazioni affettive e sessuali sane e felici, trasformare la solitudine in una preziosa alleata, liberarci dai pensieri tossici e creare una realtà prospera per noi stessi, gli altri e il pianeta. Uno straordinario viaggio per accedere a un'esperienza di benessere completa e scoprire il senso autentico della vita.

**Vivere momento per momento** - Jon Kabat-Zinn

2016-03-31T00:00:00+02:00

COME USARE LA SAGGEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE PER SCONFIGGERE STRESS, DOLORE, ANSIA E MALATTIA. «Dire che questo libro, saggio e profondo, sia utile a chiunque si trovi ad affrontare le difficoltà e le crisi della vita, è minimizzarne l'importanza. Questo libro è importante, unico, e di grande aiuto per chiunque aspiri a una vita più serena ed equilibrata.» Donald M. Berwick, presidente dell'Institute for Healthcare Improvement «È difficile immaginare un'introduzione più convincente alla mindfulness come terapia. Con uno stile semplice e personale, l'autore spiega come elaborare un programma di meditazione e come applicarlo alle cause più comuni di stress quotidiano.» Publishers Weekly Lo stress sembra ormai la condizione abituale di vita: toglie le energie, mina la salute, e rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione, alle malattie. Questo è un libro sulla meditazione terapeutica per combattere lo stress e per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista ma sono applicabili in

qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; non consistono in una serie di aride prescrizioni, ma insegnano a servirsi dei punti di forza che ciascun individuo possiede per contrastare tutti quei disturbi provocati o connessi con una condizione di stress. Il percorso della meditazione seguito e insegnato da Kabat-Zinn approda a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. E la descrizione di numerosi casi raccolti in decenni di lavoro come medico esemplificano le tecniche di meditazione e di rilassamento proposte, agevolandone la comprensione ai lettori. Pubblicato per la prima volta nel 1990, «Vivere momento per momento» è un grande classico della mindfulness, che l'autore ha deciso di riproporre completamente aggiornato e ampliato sulla base degli studi più recenti sulla scienza della mindfulness. «Vivere momento per momento» è un libro per tutti: per i giovani e i meno giovani, per chi è sano e per chi è malato, per chiunque aspiri a vivere una vita più sana in un mondo che sembra andare troppo di fretta.

Running Flow - Mihaly Csikszentmihalyi 2017-09-27

Chiedete a qualsiasi corridore serio e vi dirà che essere mentalmente forti è di vitale importanza per il successo in questo sport. Mihaly Csikszentmihalyi ha dedicato tutta la propria carriera alla comprensione del flow e della via regia per entrare nel cosiddetto stato "di flusso". In Running Flow, Csikszentmihalyi si avvale del contributo della collega psicologa Christine Weinkauff Duranso e del giornalista sportivo e coach Philip Latter. Questo lavoro rappresenta il primo libro interamente dedicato ai runner per aiutarli a raggiungere lo stato di flow sia nel contesto della competizione che dell'allenamento. Oltre a offrire una trattazione completa del fenomeno, propone esercizi pratici che stimolano il suo emergere e numerose storie di atleti di elite che riportano le proprie esperienze di flow. Le barriere psicologiche associate all'allenamento e alla competizione possono essere tanto pressanti quanto quelle fisiche. Destinato a diventare un classico, Running Flow ti aprirà la mente, non solo permettendoti di ottenere prestazioni migliori nella corsa ma anche per perseguire esperienze più sane e godibili nella vita.

**UMANIZZARE IL MOVIMENTO** - STEFANO SPACCAPANICO PROIETTI 2021-08-06

Tornare al corpo per tornare alla Vita. Tornare al corpo perché in Lui c'è la Vita. Tornare al corpo in Movimento perché è Lui che genera la Vita. Un viaggio alle radici del Movimento come processo ancestrale alla base della nostra esistenza Umana. Non un manuale o una raccolta di esercizi, piuttosto una guida, o meglio una luce per riappropriarsi dei saperi dell'Umano, natura prima del corpo che siamo. Saperi che dialogano, senza separazione, alla ricerca di un'operatività metodologica rigorosa ma aperta che delinea le strade per divenire la miglior versione di se stessi, attraverso il Movimento: perché ciò che siamo dipende, anche, da come ci muoviamo! Le neuroscienze incontrano la fenomenologia, la biomeccanica dialoga con la psicologia, la filosofia si applica alla sensorialità, l'espressività plasma la tecnica, la psicomotricità invade la performance, il respiro abilita il gesto, la voce suggella l'azione: corpo e mondo si tessono in un inevitabile intero. Il risultato è un compendio ontologico circolare, immaginifico e generativo. Unico nel suo genere.

La preparazione mentale nello sport e nella vita. Guida pratica per allenatori, atleti e "non atleti" - Gianfranco Gramaccioni 2021-02-23

Questa guida è rivolta ad atleti, allenatori e preparatori atletici, genitori di giovani atleti desiderosi di conoscere i principi della psicologia e dell'allenamento mentale e di applicarli allo sport, ma anche a chi pratica o vorrebbe praticare esercizio fisico e a chi vorrebbe affrontare le continue sfide della vita con la stessa "efficienza" mentale di un atleta agonista. Il testo è suddiviso in quattro parti: la prima è mirata a far comprendere al lettore cosa effettivamente sia la psicologia dello sport, l'importanza della consapevolezza personale, della definizione degli obiettivi e dei valori personali. Nella seconda parte vengono descritte le singole abilità mentali, fornendo anche indicazioni pratiche su come allenarle. La terza parte presenta i più moderni modelli di intervento attuati dagli psicologi dello sport professionisti. La quarta e ultima parte è infine dedicata alla psicologia dello sport giovanile ed alla motivazione all'esercizio fisico. In appendice vengono proposte alcune schede che guideranno il lettore ad esperienze pratiche con esercizi utili per iniziare ad allenare le abilità mentali.

La scienza della meditazione - Jon Kabat-Zinn

2019-03-07T00:00:00+01:00

Perché la mindfulness è così importante? La «meditazione consapevole» è una pratica affermata e in costante diffusione di cui Jon Kabat-Zinn è stato precursore, maestro indiscusso e autore di libri fondamentali e

illuminanti. Fra questi l'ormai classico Riprendere i sensi che l'autore ha deciso di riproporre in una versione ampliata e rinnovata in quattro libri indipendenti, ognuno relativo a un aspetto della mindfulness. Nel primo di questi libri, La scienza della meditazione, Jon Kabat-Zinn sgombra il campo da ogni equivoco sulla mindfulness, che non è una tecnica per rilassarsi raggiungendo una sorta di oblio e rimuovendo il proprio presente con il suo carico di preoccupazioni. È, invece, un atto di grande consapevolezza, che tutti possono raggiungere attraverso la meditazione, e che ci aiuta a concentrarci sul momento presente per viverlo con intensità, imparando a vedere la pienezza dell'esperienza in tutti i suoi aspetti positivi e negativi e riuscendo anche a interpretare i momenti negativi come possibili passaggi di crescita. La mindfulness non è una filosofia, è una pratica che va seguita con costanza, ma che può inserirsi con facilità nella routine quotidiana di ognuno di noi. E questo piccolo libro è il miglior punto di partenza.

**Una mente sempre giovane** - Henry Emmons

2018-08-30T00:00:00+02:00

“Se vogliamo rimanere acuti e consapevoli con il trascorrere degli anni, dobbiamo dare al nostro cervello almeno tanta attenzione quanta ne prestiamo al cuore, alla pelle, ai muscoli e ad altre parti dell'organismo.” Con questo obiettivo i dottori Emmons e Alter hanno sviluppato una forma di addestramento pratico per contrastare l'invecchiamento del cervello, che integra le ultime scoperte nelle neuroscienze e un approccio olistico alla persona. Ricco delle informazioni necessarie per preservare e rafforzare a qualunque età il nostro cervello, questo libro è molto più di un manuale di brain-training!

**La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva** - Giuseppina De Cesare 2013-08-23

La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana. Nel corso degli anni, numerosi studiosi appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica. L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravāda e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative. Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione theravāda, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipaṭṭhāna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahāsi Sayadaw e U Ba Khin. Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico. Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

*La terapia cognitiva basata sulla mindfulness. Caratteristiche distinsive* - Rebecca Crane 2012-10-05T00:00:00+02:00

1250.200

**Legge di Attrazione quantica Volume 2. Settimane 5-8** - Michael Doody 2019-11-27

Questo ebook è la sintesi del programma audio “Legge di Attrazione quantica Volume 2”. Oltre al testo, questo libro contiene . 20 tecniche guidate in audio . 1 video di approfondimento Il programma nasce con

l'obiettivo di condurti, passo passo, nel percorso di manifestazione della tua migliore realtà di abbondanza, prosperità, relazioni, successo e guidarti nella costruzione dei tuoi sogni. Questo è un programma essenzialmente pratico. Fin da subito inizierai a lavorare sul tuo obiettivo, imparando a costruirlo e definirlo sempre meglio e imparerai a lavorare con la Legge di Attrazione conoscendo la struttura quantica della realtà. Il programma pratico è sviluppato in otto settimane. Ogni settimana è composta da un modulo, a sua volta composto di una parte introduttiva teorica e una serie di cinque tecniche specifiche (da eseguire dal lunedì al venerdì) per completare in pratica il modulo. Il sabato e la domenica puoi scegliere di ripassare, se vuoi, due tecniche che ti hanno dato i risultati più efficaci di quella settimana oppure puoi riposarti.

L'importante è che segui le tecniche e dedichi il tempo richiesto dalle tecniche, che non supera i venti minuti. Venti minuti di impegno pratico per cinque giorni alla settimana: non sembra un carico così pesante per godere del beneficio di cambiare la tua vita, non trovi? Cambia la tua vita. A partire da adesso! Contenuti principali dell'ebook: . Introduzione generale al programma pratico . Introduzione ai diversi moduli del programma . Esecuzione del programma pratico articolato in 8 giorni ciascuno con 5 tecniche guidate Perché leggere questo ebook . Per capire come funziona il potere della Legge di Attrazione . Per scoprire che costruiamo la realtà con il nostro pensiero . Per scoprire che il pensiero positivo e costruttivo libera da ogni limitazione . Per comprendere e approfondire il potere della mente su se stessi e sulla realtà circostante A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole iniziare un percorso per attuare un vero cambiamento e vivere una vita di successo . A chi desidera un testo da leggere e rileggere per conoscere i fondamenti della Legge di Attrazione . A chi non conosce la Legge di Attrazione del pensiero e vuole approfondire con un testo chiaro e introduttivo

**A tavola con la mindfulness** - Lynn Rossy 2020-07-23T00:00:00+02:00

In questo libro unico l'esperta di mindfulness Lynn Rossy offre un programma completo per fare pace con il cibo e con il proprio corpo. Il segreto è essere presenti a se stessi quando si fa una delle cose più piacevoli e naturali: nutrirsi. Qual è la vera ragione che ci fa avvertire uno stimolo di appetito incontrollato? Si tratta realmente di fame o c'è qualcosa di più profondo? Qualcosa che ha a che fare con quello che siamo, o che vorremmo essere, con la nostra felicità e il nostro modo di stare con gli altri. Lynn presenta un approccio efficace e rivoluzionario che indaga i veri motivi che spingono le persone a mangiare troppo. Usando i fondamenti della mindfulness e le pratiche di consapevolezza, scopriremo come portare gentilezza e curiosità all'atto quotidiano del mangiare, al nostro corpo, alle nostre emozioni e pensieri. Le semplici strategie illustrate in questo libro ci aiuteranno - un boccone consapevole alla volta - a smettere di mangiare troppo, amare il nostro corpo, sentirci meglio e goderci veramente il cibo, per tornare ad assaporare pienamente la vita.

**Meditazione, mindfulness e neuroscienze** - AA. VV.

2020-02-07T00:00:00+01:00

Lo studio della mente e dei fenomeni di coscienza costituisce da oltre un secolo uno dei campi di interesse della scienza e della filosofia. Nei primi decenni successivi al secondo dopoguerra, lo studio della coscienza nei suoi termini più introspettivi era considerato pratica vaga ed elusiva, materiale da filosofi, più che da scienziati. La ripresa dell'interesse scientifico per tutto ciò che può essere compreso sotto il termine di “stati di coscienza” ha coinciso, da un lato, con l'impiego di nuove tecniche di osservazione e sperimentazione dell'ambito neuroscientifico, dall'altro, con il fecondo dialogo e lo studio di alcune pratiche meditative provenienti da tradizioni dell'Asia centrale e orientale. Parallelamente, pratiche di meditazione legate alla consapevolezza sono state sempre più inserite in programmi psicoterapeutici per i loro comprovati benefici. In tempi recenti ci si è resi conto di come uno stato mentale possa avere un correlato somatico, in particolare nervoso: può coincidere infatti con differente qualità e quantità del rilascio neurotrasmettitoriale, con la modificazione delle connessioni sinaptiche tra neuroni, o incidere nella replicazione del DNA. Questa prospettiva, che sottolinea l'intima connessione tra le proprietà emergenti e le loro basi fisiche, permette di descrivere in modo nuovo il darsi della coscienza e della cognizione, superando la concezione dualistica che oppone rigidamente il corpo e la mente.

*Quattro ferite, quattro risorse per il benessere* - Maria Beatrice Toro

2022-10-26T00:00:00+02:00

239.348

**Annali di meditazione e neuroscienze** - Franco Fabbro

2020-12-02T00:00:00+01:00

Questo primo volume degli Annali di Meditazione e Neuroscienze include

gli elaborati finali degli allievi della prima edizione del Master in Meditazione e Neuroscienze, svolto presso l'Università degli Studi di Udine nell'anno accademico 2017-2018. Gli articoli, alcuni presentati in forma breve e altri in forma estesa, trattano temi di storia delle religioni, di tecniche di meditazione, di medicina e psicologia. Sono il risultato dell'esperienza di un anno e mezzo di lezioni impartite dai maggiori esperti italiani nel campo della meditazione e delle neuroscienze, oltre che di studio personale e di pratica della meditazione di consapevolezza. *A scuola con la mindfulness* - Antonio Vigilante 2017-10-16

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

**Il benessere soggettivo come guida per le policy pubbliche: teorie, misure, raccomandazioni** - Sergio Ardis 2017-07-13

Aonia edizioni. Nel primo volume degli atti del V meeting nazionale SIPS sono contenuti tutti gli abstract delle comunicazioni orali. In primo luogo notiamo per la prima volta vari contributi su pratiche di mindfulness che hanno lo scopo prevalente di produrre benessere, insieme ad obiettivi propri della prevenzione come per esempio la riduzione del danno da stress. Alcuni contributi parlano di una nuova pratica, l'entomia, che abbiamo conosciuto per la prima volta nel nostro III Meeting nazionale che si è tenuto nel 2015. Altri sono riferibili a costrutti tipici della psicologia e della salute positiva, quali il benessere soggettivo e la resilienza.

**Diventare grandi con la mindfulness** - Lavinia Costantino 2021-04-23T02:00:00+02:00

Una mappa di viaggio per tutti gli adulti - non solo genitori - che vogliono vivere la relazione con i bambini e i ragazzi in modo più curioso, attento e consapevole. Una guida che aiuta a prenderci cura di noi stessi nel nostro ruolo educativo, per poi dedicarci al meglio ai piccoli e agli adolescenti che ci stanno a cuore. Cosa succederebbe se scopriremmo che la felicità è l'obiettivo finale? Che il cuore può essere il nuovo cervello? Che non solo le competenze scolastiche, ma anche qualità come il coraggio, la gentilezza e la sensibilità possono essere coltivate per aiutare bambini e ragazzi a diventare i migliori adulti possibili per il mondo di domani? Un libro pieno di domande a cui trovare risposte, con tracce audio (fruibili tramite QR Code) per meditare da subito anche a casa, e storie per immaginare il mondo coraggioso e gentile che possiamo creare insieme.

*Psicologia positiva* - Bridget Grenville-Cleave 2021-06-15

La psicologia positiva studia le condizioni e i processi che ci possono portare a un pieno benessere. Grazie alla lettura di questa guida pratica alla scienza della felicità e del benessere potrai iniziare un percorso che ti porterà a: • scoprire i tuoi punti di forza; • superare gli atteggiamenti negativi; • concentrarti su ciò che ti dà uno scopo, per prendere il controllo delle tue scelte di vita. Studi, consigli, esempi ed esercizi per migliorare, pagina dopo pagina, il tuo benessere mentale e fisico e trovare il giusto appagamento nella vita di tutti i giorni. L'autrice Bridget Grenville-Cleave è docente di psicologia positiva e membro fondatore dell'Associazione Internazionale di psicologia positiva.

**La mente estesa** - Paul Annie Murphy 2022-04-28T00:00:00+02:00

Siamo convinti che la nostra mente sia la sede esclusiva dell'intelligenza, ma un numero sempre più nutrito di ricerche scientifiche ci dice che non è affatto così. Ci sono una serie di elementi (le percezioni fisiche, lo spazio in cui lavoriamo e la mente delle persone che ci circondano, per esempio) che contribuiscono alle nostre funzioni cognitive e ci permettono di concentrarci più intensamente, comprendere i concetti più in profondità ed essere più creativi. Annie Murphy Paul, giornalista e divulgatrice scientifica, presenta per la prima volta tutte insieme le scoperte di neuroscienziati, cognitivisti, psicologi, educatori, manager e leader in quello che si preannuncia come uno dei campi più sorprendenti della ricerca scientifica, in grado di rivoluzionare la nostra attuale concezione di intelligenza. "La mente estesa" presenta un modo radicalmente nuovo di guardare al funzionamento della nostra mente e riporta le storie affascinanti di artisti, scienziati e autori che hanno già brillantemente fatto ricorso all'intelligenza estesa per risolvere problemi, fare nuove scoperte e creare lavori unici.

**Medito e sono felice** - Bernard Baudouin 2017-05-20

Oggi i bambini e i ragazzi sono sempre più stressati, a scuola, nel tempo libero e in famiglia, in un ritmo incalzante di impegni e scadenze che

causa loro «ansia da prestazione». Il disagio si manifesta in nervosismo, insicurezza, paure, fobie e asocialità. La meditazione è un'arte antica - non una tecnica, come si tende spesso a equivocare - in grado di rispondere anche alle esigenze profonde dei bambini a partire dai 5 anni, come hanno dimostrato i più recenti studi scientifici. La meditazione infatti - almeno la meditazione di consapevolezza o mindfulness - è un invito a fare diversamente le attività della vita quotidiana, sia per grandi che per piccini. A semplificare le proprie giornate, a rallentare la corsa, a fare una cosa per volta lasciando da parte il multitasking. Pierre Baudouin conosce bene gli effetti benefici della meditazione che coinvolge tutti gli aspetti della vita del bambino, e gli permette di avere a disposizione, in ogni momento, gli strumenti semplici e potenti per mantenere la consapevolezza delle proprie risorse interiori e l'equilibrio emotivo. In altre parole, per imparare a vivere bene nella propria pelle. Con trenta esercizi di meditazione da fare a scuola e in famiglia. E un'ampia introduzione dedicata alla meditazione per bambini in Italia.

**Una vita Mindful** - Valentina Cecchini 2022-07-15

Un viaggio dentro di noi per capire i meccanismi inconsci che ostacolano la rivelazione del nostro vero essere. La scoperta di vivere necessariamente nel qui e ora per portare alla luce quella saggezza interiore insita in ognuno di noi, capace di legittimare ciò che siamo. Solo la consapevolezza di noi stessi potrà risvegliarci dal sonno profondo in cui siamo caduti ormai da tempo. Una rivoluzione gentile che inizia prima dentro di noi, per poi espandersi a chi ci circonda e alla Madre Terra. Fiducia, pazienza, accettazione e non giudizio sono solo alcune delle abilità mentali essenziali da coltivare per poter risplendere. Essere luce per donare luce.

*RILASSAMENTO e MEDITAZIONE per superare ansia e stress* - Roberto Ausilio 2021-04

Hai spesso la mente piena di pensieri e non riesci a fermare quel dannato criceto che gira nella tua testa? Ti capita di sentirti preoccupato per ciò che accadrà in futuro o rimugini sul passato? Le emozioni disfunzionali come rabbia, tristezza e paura prendono in ostaggio la tua vita? Impara a rilassarti! In questo manuale, Roberto Ausilio, che da quasi vent'anni si occupa di benessere psicofisico, ti accompagna a scoprire e ad applicare le migliori strategie pratiche per l'evoluzione e la crescita personale. Attraverso uno stile semplice e pratico, apprenderai le migliori tecniche di rilassamento e tante preziose abitudini che renderanno la tua vita una spirale di gioia, serenità e benessere autentico. Indice Introduzione - Verso un centro di gravità permanente - SEZIONE A: Tecniche di respirazione - La respirazione diaframmatica - Breath walking e pranayama - Respirare la vita - Raggiungi i tuoi obiettivi respirando - SEZIONE B: Tecniche di rilassamento - Il training autogeno - Il posto sicuro - Rilassamento muscolare progressivo - La visualizzazione - SEZIONE C: Bioenergetica - Il grounding - Il bacino e la sessualità - Il controllo, spalle e collo - Rabbia e aggressività - SEZIONE D: Meditazione - Meditazione zen - Meditazione kundalini - Meditazione body scan - Meditazione camminata - Le tabelle degli esercizi - Conclusioni - Bibliografia

*Appunti di Mindfulness per Assistenti Sociali* - Carmela Viggiano 2019-05-06

L'ebook che hai tra le mani è stato scritto da due assistenti sociali di differenti generazioni, ma entrambi alle prese con le sfide dello stress e del burnout. Ci siamo accorti, che il mondo dei servizi sociali e dei servizi sanitari erano in preda spesso ad una sorta di pilota automatico e che le parole ricorrente era "crisi", "stress", "burnout", "lavoro in emergenza". E' noto il famoso mantra della "crisi" del Welfare, e pare che da quando sono nati gli assistenti sociali, il Welfare sia sempre stato in crisi. Gli studiosi cercano di capire se la "crisi" denunciata negli anni '90, fosse reale o se erano solo delle criticità vedendo la crisi attuale che sembra persino riportarci all'anno zero del lavoro sociale: nuove e vecchie povertà in aumento, esternalizzazione selvaggia dei servizi, precariato, incertezza, insicurezza. Il problema delle morti nel mediterraneo, l'aumento dei cittadini che sono sotto la soglia della povertà, la disoccupazione giovanile, l'aumento dell'utilizzo di droghe nelle giovani generazioni, l'abbandono scolastico, l'aumento delle violenze sulle donne e così via, una sorta di apocalisse a cui nessuno sembra più tener testa o di un nuovo vaso di Pandora. Di fronte a queste nuove sfide gli assistenti sociali entrano in burn out e grandi periodi di stress, più che mai servono nuovi strumenti per preservarsi e tutelare il proprio benessere. Così un giorno mentre eravamo ad un corso di aggiornamento ci siamo detti che avremmo dovuto fare qualcosa e facemmo una promessa a noi stessi: "Vorrei diventare un assistente sociale diverso senza pilota automatico per poter poi riuscire ad attivare processi di cambiamento!" Buona lettura! Furio Panizzi e Carmela Viggiano. Furio Panizzi è assistente

sociale ed opera da più di venti anni nella capitale romana in diversi settori dei servizi sociali. Carmela Viggiano, assistente sociale specialista, assistente sociale formatrice, con master in HR ed euro progettazione. Ideato e svolto un progetto, articolato in due edizioni, per bambini dai 4 ai 10 anni e ha lavorato con bambini in contesti educativi all'interno dei quali ha utilizzato la mindfulness. Si occupa di formazione per adulti e orientamento nelle scuole. Immagine di copertina realizzata da Carmela Viggiano

**Mindfulness per una mente amica** - Attilio Piazza

2012-04-12T00:00:00+02:00

Mindfulness, che alla lettera significa attenzione piena, è uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni o percezioni, momento per momento. In questo libro, alla luce della sua lunga esperienza sul campo, Attilio Piazza ci insegna come raggiungere tale stato di consapevolezza: concentrandoci sul presente, liberi da pregiudizi e sovrastrutture, e sgomberando la mente da conflitti ed emozioni negative. Con una serie di esercizi e tecniche di meditazione, l'autore ci accompagna in un percorso per sbarazzarci dei pensieri negativi, con i loro strascichi distruttivi e dolorosi, e spalancare le porte a quelli positivi. Gli effetti sul nostro benessere fisico e mentale saranno sorprendenti, e sentiremo di poter finalmente realizzare il potenziale creativo che è in ciascuno di noi, prendere saldamente in mano la nostra vita e diventare artefici della nostra felicità. «Tutto ciò che accade nella nostra vita accade in modo perfetto, manifestandosi in diretta relazione con il nostro stato di coscienza, di cui la vita stessa è parte. In altre più semplici parole, essere felici dipende soltanto da noi.»

**Psicoterapia della gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata** - Pietro Andrea Cavaleri 1981

**Meditazione for dummies** - Stephan Bodian

2017-03-13T00:00:00+01:00

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.

**Zen in the city** - Paolo Subioli 2015-03-23T00:00:00+01:00

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

**Yoga mindfulness** - 2020-03-05

Un libro che approfondisce le tradizioni dello Yoga e della Meditazione buddhista per cercare nuove sinergie. La sua peculiarità è quella di proporre un modello di crescita interiore che si basa sulla pratica dello Yoga e della Deep Mindfulness (Dharma oriented).

**Sostenibilità per scettici** - Sara Fornasiero 2022-06-14

Oggi, finalmente, tutti parlano di sostenibilità. Ma non sempre alla popolarità e importanza del tema corrisponde una comprensione reale e spesso bisogna fare i conti con diffidenze e malintesi. Manca ancora la consapevolezza che la sostenibilità - concetto che non riguarda solo l'ambiente, ma l'intera società - è un orizzonte indispensabile e ricco di opportunità per il mondo dell'impresa. Organizzazione, ricerca e sviluppo, attività di approvvigionamento, gestione delle risorse umane, produzione, sistemi informativi, marketing, comunicazione e vendita: gli autori, basandosi su decenni di esperienza in aziende e società di consulenza, illustrano come includere elementi di sostenibilità sociale e ambientale in tutte le funzioni aziendali. Chi opera in ciascun settore troverà gli strumenti più efficaci per avviare o consolidare un cambiamento positivo, gestire l'impatto della sostenibilità sul mondo del business e trarne vantaggi competitivi e occasioni di sviluppo. Grazie a indicatori, analisi, esempi e buone pratiche, *Sostenibilità per scettici* mostra in concreto, nelle diverse attività aziendali, cosa è sostenibile, cosa non lo è e anche cosa finge di esserlo. Una guida chiara e ricchissima rivolta a imprenditori, investitori, consulenti, responsabili d'area, professionisti e consumatori consapevoli.