
Conosci Il Tuo Corpo Scegli Il Tuo Cibo Il Metodo

PNL. Vincere lo stress verso i cibi

Immune

Scopri i messaggi del tuo corpo

Super training. Sette segreti per lo sviluppo di un fisico e di una mente forti, flessibili e resistenti

Decolonialità e privilegio

Parliamo Italiano Workbook and Lab Manual

New Moon

Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo. Il metodo molecolare per una alimentazione consapevole. Nuova ediz.

Wonder

Psicocibernetica. Usare l'immaginazione

Alimentarsi

I 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza

La Nuova DietEtica

Conosci te stesso: 4 passi verso l'Auto-consapevolezza

Il cibo ti cambia

Conosci e Usa la Meditazione Trascendentale

The Language of the Body

Il coraggio di creare: tecniche per psicoterapeuti

Lo Yoga Della Risata. Come Cambiare in Meglio la Tua Vita e Quella di Chi ti Circonda con l'Abitudine alla Risata. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Scopri il Tuo Talento. Vivere Finalmente la Tua Vita Secondo il Tuo Vero IO alla Scoperta del Talento Dentro di Te. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo. Il metodo molecolare per una alimentazione consapevole

Go Diaper Free

Guarire dal mal di testa

Il corpo emotivo nel public speaking

Impara a depurarti cerca il tuo sasso

Un corpo nuovo. Conosci il tuo grasso sano e vivi in salute (e a lungo)

HappyFood

Mind Over Medicine

PNL. 10 tecniche essenziali

La vita che vuoi davvero. Strategie di Coaching 2018

Il "peso" del cibo. Guarire dai disordini dell'alimentazione con il metodo psico-nutrizionale dei 7 passi

Rinascita Salutare

Moda e abbigliamento femminile

PNL. Vincere lo stress verso il denaro e lo spendere

Fitness per Super Negati - 7 potenti strategie per un corpo magro, sexy e in forma

PNL per dimagrire

The Catholic School

Il segreto per risparmiare denaro

Liberati da impianti voti e contratti

Metti la magia nella tua vita!

*Conosci Il Tuo Corpo
Scegli Il Tuo Cibo Il
Metodo*

Downloaded from
ftp.bonide.com by guest

NEVEAH SAUL

PNL. Vincere lo stress verso i cibi

Mimesis

NEW YORK TIMES BESTSELLER • A

gorgeously illustrated deep dive into the immune system that will forever change how you think about your body, from the creator of the popular science YouTube channel Kurzgesagt—In a Nutshell

“Through wonderful analogies and a genius for clarifying complex ideas, Immune is a truly brilliant introduction to the human body’s vast system for fighting infections and other threats.”—John Green, #1 New York Times bestselling author of

The Fault in Our Stars You wake up and feel a tickle in your throat. Your head hurts. You’re mildly annoyed as you get the kids ready for school and dress for work yourself. Meanwhile, an epic war is being fought, just below your skin. Millions are fighting and dying for you to be able to complain as you head out the door. But most of us never really stop to ask: What even is our immune system? Second only to the human brain in its complexity, it is one of the oldest and most critical facets of life on Earth. Without it, you would die within days. In Immune, Philipp Dettmer, the brains behind the most popular science channel on YouTube, takes readers on a journey through the fortress of the human body and its defenses. There is a constant battle of staggering scale

raging within us, full of stories of invasion, strategy, defeat, and noble self-sacrifice. In fact, in the time you’ve been reading this, your immune system has probably identified and eradicated a cancer cell that started to grow in your body. Each chapter delves into an element of the immune system, including defenses like antibodies and inflammation as well as threats like bacteria, allergies, and cancer, as Dettmer reveals why boosting your immune system is actually nonsense, how parasites sneak their way past your body’s defenses, how viruses work, and what goes on in your wounds when you cut yourself. Enlivened by engaging full-color graphics and immersive descriptions, Immune turns one of the most intricate, interconnected, and confusing subjects—immunology—into a

gripping adventure through an astonishing alien landscape. Immune is a vital and remarkably fun crash course in what is arguably, and increasingly, the most important system in the body.

Immune EIFIS Editore

Ascolta i messaggi che il tuo corpo ti manda attraverso sintomi e altri segnali, e potrai trovare lo stile di vita giusto per te. Sai che le tue cellule nascondono messaggi segreti? Sai che scoprire questi messaggi potrebbe avere un profondo effetto sulla tua salute, così come su ogni altro aspetto della tua vita? Questo programma di 28 giorni, ti porta in un profondo viaggio nel vasto universo del tuo corpo, dove risiedono misteri altrettanto grandiosi di quelli che si possono scoprire nei corpi celesti. Le cellule, le ghiandole e gli organi racchiudono meravigliosi segreti che possono svelare le infinite potenzialità della tua vita. Quando queste sensazioni vengono rivelate, il tuo splendore si espande e il corpo diventa più leggero e più libero. Questo libro mostra come farti largo nel labirinto dei campi energetici del corpo fisico, eliminando i blocchi. Mentre lo fai, il corpo si trasforma in una potente stazione ricetrasmittente di energia, luce e spirito. Non si tratta né di una dieta né di una tecnica per regolare l'assunzione di cibo e liquidi, e neppure di un regime di esercizi fisici o di fitness. Nel tuo corpo si trova un'intelligenza intrinseca che sa con certezza di cos'hai bisogno in ogni istante e che ben comprende quanto lo star bene non abbia a che fare con privazioni o costrizioni: è tutta questione di vivere in modo gratificante, all'insegna della felicità e del rispetto di sé. È un viaggio intrapreso per alleggerire la tua anima e quindi il corpo.

Scopri i messaggi del tuo corpo

FrancoAngeli

La cucina è il laboratorio alchemico dove tramutiamo gli alimenti in vita. È lì che decidiamo che impronta dare alla nostra vita, allo sviluppo dei pensieri, alla crescita. Prendiamo il cibo grezzo così com'è e lo trasformiamo in tessuti, sangue, organi, pensieri e comportamenti. Se dal cibo che di solito usiamo, togliamo la lavorazione industriale, la raffinazione, i concimi e gli antiparassitari chimici, i conservanti e coloranti artificiali, l'inquinamento, la stagione sbagliata, quello che rimane è ciò che serve per trarre il massimo beneficio possibile dall'alimentazione: è cibo naturale, integro, vegetale. Questo cibo depura l'organismo e lo arricchisce di elementi nutrizionali e vitali. La sensibilità ai gusti e sapori semplici e naturali cresce, impariamo a sintonizzarci con la natura e

con i nostri bisogni reali. Possono essere davvero tante, oltre alla fame, le ragioni che ci portano a mangiare. Si tratta quasi sempre di un vuoto ma non sempre è lo stomaco ad essere vuoto: a volte è un povertà relazionale, altre una mancanza di passioni, altre ancora l'assenza di progetti. Alla fine di ogni capitolo troveremo una sezione illustrata dedicata alle ricette semplici e gustose attraverso le quali trasformeremo la conoscenza acquisita in risultato. È tempo di mettere da parte i grammi e le calorie: la salute è un processo in costante divenire che richiede desiderio, attenzione, dedizione.

Super training. Sette segreti per lo sviluppo di un fisico e di una mente forti, flessibili e resistenti David De Angelis

Oltre al testo l'ebook contiene: p.p1

{margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font:

14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin:

0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill

Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3

{margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-

align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'}

p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px;

text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans

Light'; min-height: 16.0px} span.s1

{letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font:

14.0px 'Arial Unicode MS'; letter-spacing:

0.0px} span.s3 {font: 14.0px 'Times New

Roman'; letter-spacing: 0.0px} span.s4

{font: 14.0px Garamond; letter-spacing:

0.0px} . Schema esplicativo delle sessioni

del programma giorno per giorno . Elenco

dei mantra in sanscrito e in italiano .

Autoaffermazioni per la meditazione .

Schema dei sette chakra . Schema della

trascendenza . Immagini esplicative per

l'esecuzione del mudra Questo testo è un

percorso pratico di Meditazione

Trascendentale che ti permette di scoprirla

e utilizzarla in piena libertà. Il programma

che l'ebook ti propone è strutturato in tre

sezioni, ideali per un percorso che ti è utile

sia se già pratici Meditazione

Trascendentale sia se ti avvicini per la

prima volta a essa. Se già pratici

Meditazione Trascendentale, puoi trovare

qui spunti e stimoli che ti permettono di

approfondire ed espandere la tua

conoscenza e la pratica. Se invece non hai

mai praticato Meditazione Trascendentale,

o non la conosci per niente, puoi farne

esperienza diretta e decidere se seguire o

no il percorso ufficiale. Questo ebook ti

permette perciò di conoscere e praticare

la Meditazione Trascendentale in assoluta,

completa libertà, la stessa libertà della

mente che ti permette di conquistare la

Meditazione Trascendentale. Contenuti

dell'ebook in sintesi . Che cos'è la

Meditazione Trascendentale . I benefici

della Meditazione Trascendentale . Come

ricercare la trascendenza . Scelta del

mantra . Il mudra e la postura del corpo .

Formule utili per la pratica . Programma

pratico di Meditazione Trascendentale .

Applicazioni avanzate Perché leggere

questo ebook . Per avere un metodo

pratico da utilizzare nella propria vita

quotidiana . Per avere un supporto e una

guida per iniziare a praticare la

Meditazione Trascendentale partendo da

zero . Per avere uno strumento per

approfondire e avanzare nell'esercizio, se

già si pratica la Meditazione

Trascendentale . Per migliorare, ogni

giorno, la qualità della vita, il benessere

fisico, l'equilibrio emozionale, la

consapevolezza del potere spirituale . Per

migliorare se stessi e il mondo A chi si

rivolge l'ebook . A chi vuole mettere in

pratica un metodo unico per il proprio

benessere, l'equilibrio mentale, il

bilanciamento emotivo, la crescita

spirituale e il miglioramento globale . A chi

conosce la Meditazione Trascendentale e

vuole entrare fin da subito nella sua

pratica e approfondire con un metodo

operativo . Agli educatori, psicologi e

operatori socio-sanitari che vogliono

approfondire e applicare la Meditazione

Trascendentale al loro ambito

professionale

Decolonialità e privilegio Area51

Publishing

1250.355

Parliamo Italiano Workbook and Lab

Manual Little, Brown Books for Young

Readers

Programma di Scopri il Tuo Talento Vivere

Finalmente la Tua Vita Secondo il Tuo Vero

IO alla Scoperta del Talento Dentro di Te

COME SCOPRIRE IL TALENTO CON LA PNL

GENERATIVA Che cos'è l'Abilità Unica e

perché è fondamentale per stare bene nel

mondo. Come diventare un esperto

nell'individuazione dell'Ovvio Elusivo. Che

cos'è il Generative Imprinting e su cosa va

ad interagire. COME SCOPRIRE IL TALENTO

ATTRAVERSO LA PSICOSINTESI Follow your

Bliss: come scoprire il tuo talento per

sentirti vivo. Come realizzare a pieno il tuo

potenziale attraverso i metodi di

autoformazione. Che cosa sono le attività

Autoteliche e come scoprire quelle

propriamente tue. COME SCOPRIRE IL

TALENTO CON IL VIAGGIO DELL'EROE

Come far "collassare il paradosso"

presente nel processo di scoperta del

talento. Che cos'è il viaggio dell'eroe e

quali sono le figure che lo caratterizzano.

Come trovare il tuo magic helper per

giungere alla scoperta del talento che è in

te. COME COLLEGARE TUTTO ALLA TUA

VITA Quali e quante sono le caratteristiche

del talento e come fare la loro scoperta.

Come valutare la qualità delle informazioni

ottenute durante la tua ricerca. Come

collegare il talento ritrovato ai diversi contesti della tua vita.

New Moon Hay House

239.308

Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo. Il metodo molecolare per una alimentazione consapevole. Nuova ediz. Bruno Editore

Programma di Lo Yoga della Risata Come Cambiare in Meglio la Tua Vita e Quella di Chi ti Circonda con l'Abitudine alla Risata COME IMPARARE A RIDERE SENZA MOTIVO Impara a ridere a partire dal corpo. Come riscoprire la propria giocosità infantile. Come creare movimento partendo dall'emozione. COME E PERCHE' RIDERE TI FA STAR BENE FISICAMENTE Come migliorare la respirazione attraverso la risata. Impara il segreto della respirazione yogica per la cura del tuo benessere. Come avviene il rilascio di endorfine nel corpo dopo ogni risata. COME ABITUARSI A RIDERE PER STAR BENE OGNI GIORNO Impara a instaurare un nuovo e salutare rapporto con te stesso grazie alla pratica del riso. Come facilitare la spontaneità grazie agli esercizi della risata. Come ricreare situazioni giocose per passare dalla dimensione lucida a quella spontanea. Come liberare il bambino che è in ognuno di noi e lasciarlo libero di divertirsi. COME MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA RIDENDO Scopri i vantaggi fisici e i benefici psicologici dello yoga della risata. Impara ad affrontare situazioni e persone con uno spirito costruttivo. Come riequilibrare le funzioni fisiche e psicologiche dell'organismo grazie alla risata. Come creare energia positiva ridendo e come coinvolgere gli altri nella tua risata. Come rafforzare la propria intelligenza emotiva. COME PRATICARE YOGA DELLA RISATA IN GRUPPO Come ricreare l'esperienza della felicità condivisa. Amplifica le emozioni di gioia sollecitando il contatto visivo con i tuoi compagni. Ritrova il piacere "del fare" attraverso l'entusiasmo della risata. Fai della risata un'esperienza per cambiare la tua vita.

Wonder Area51 Publishing

Nota: Le 10 tecniche guidate contenute in questo ebook le trovi anche su questo store in forma singola, come singoli ebook + audio. Oltre al testo questo ebook contiene . L'audio completo di tutte le 10 tecniche: oltre 5 ore di esercizi guidati passo passo . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer . Video di supporto integrativi fondamentali per l'esecuzione delle tecniche Questo ebook con audio ti offre tecniche guidate passo passo, di semplice e immediata esecuzione, che ti permettono di utilizzare subito i principali

strumenti della PNL (Programmazione Neuro-linguistica) in modo autonomo, e di applicarli nella vita di tutti i giorni. Le tecniche di PNL le apprendrai anche grazie al supporto audio. Di tutte le 10 tecniche, per ogni singola tecnica, hai infatti la guida in audio passo passo (per un totale di oltre 5 ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link, o da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia, grazie al download dei singoli file. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla. Le tecniche 1.

Riprogrammazione di un'esperienza negativa 2. Swish Pattern 3. Ancoraggio 4. Cambiare umore 5. Sintonia verbale 6. Sintonia paraverbale 7. Sintonia non verbale e ricalco 8. Modellamento corporeo 9. Vincere lo stress verso i cibi 10. Vincere lo stress verso il denaro e lo spendere Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la PNL partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la PNL A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della vita, dal rapporto con gli altri alle performance lavorative . A chi vuole mettere in pratica tecniche progressive e fondamentali per esprimere e gestire al meglio le proprie risorse personali e potenzialità professionali . A chi conosce la PNL solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, professionisti, venditori, esperti del marketing che vogliono approfondire e applicare la PNL al loro ambito professionale Indice completo dell'ebook . Premessa . Introduzione alla PNL . Le 10 tecniche essenziali della PNL 1.

Riprogrammazione di un'esperienza negativa 2. Swish Pattern 3. Ancoraggio 4. Cambiare umore 5. Sintonia verbale 6. Sintonia paraverbale 7. Sintonia non verbale e ricalco 8. Modellamento corporeo 9. Vincere lo stress verso i cibi 10. Vincere lo stress verso il denaro e lo spendere . Bibliografia essenziale in lingua italiana

Psicocibernetica. Usare l'immaginazione FrancoAngeli

Contiene gli audio e i video completi della tecnica, in streaming e in download, per ascoltare gli audio e vedere i video anche separatamente e autonomamente dall'ebook. "Questo alimento proprio non riesco a digerirlo"; "Ogni volta che mangio questo alimento mi viene un gran mal di testa e ho la nausea per tutto il giorno".

Quante volte ci è capitato di fare affermazioni del genere o simili? Verso alcuni alimenti sembriamo essere veramente "intolleranti", anche se non sappiamo il perché. Questa tecnica di PNL che associa riprogrammazione neuro-linguistica, integrazione emisferica e kinesiologia ti offre uno strumento semplice, potente e... divertente per vincere lo stress verso i cibi. Con questa tecnica andrai ad agire a livello subconscio per rilasciare ogni tensione, appunto, subconscia, cioè inconsapevole e cristallizzata nel serbatoio di abitudini e credenze acquisite, ed essere in perfetta pace con ogni alimento.

Alimentarsi FrancoAngeli

1796.404

I 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza Youcanprint

In questo libro, dedicato alle domande più comuni sull'alimentazione a base vegetale, non si troveranno le risposte definitive che ci si aspetterebbe di trovare. Perché non esistono dogmi che facciano bene, tantomeno quando si parla di alimentazione. Nonostante la conoscenza dei meccanismi del nostro corpo sia fondamentale, è altresì importante ricordare che una oggettività di funzioni biologiche non considera - affatto - la soggettività dell'equilibrio di ogni essere vivente. Impiegare l'alimentazione come mezzo per migliorare la propria salute è ottimale, se il suo uso deriva da un processo consapevole di graduale ed equilibrato ascolto del proprio essere corporeo e spirituale, unico ed irripetibile, sentendo nel profondo la risonanza con ciò di cui ci si nutre, utilizzandolo senza lasciarsi utilizzare. Solo così il mezzo diviene un prezioso alleato che si adegua alle nostre richieste, e non un padrone che soggioga e impone le sue leggi. Non si troveranno nuovi tiranni ai quali obbedire, quindi, ma una semplice analisi che umilmente propone di sciogliere alcuni nodi e sfatare dogmi e credenze che aleggiavano sull'alimentazione a base vegetale, promuovendo la riscoperta della propensione "responsabile" nell'alimentarsi. L'eterogeneità di pensiero non è un ostacolo, ma un arricchimento! La Nuova DietEtica Area51 Publishing The Language of the Body, originally published as Physical Dynamics of Character Structure, brilliantly describes how personality is expressed in the form and function of the body. The body is the key to understanding behavior and working with the body is the key to psychological health. The Language of the Body outlines the foundations of character structure: schizoid, oral, masochistic, hysteric, and phallic narcissistic

personality types. Dr. Lowen examines the relationship between psychoanalytic theory and body therapy.

Conosci te stesso: 4 passi verso

L'Auto-consapevolezza Anima Srl

CONOSCERE SE STESSI: 4 PASSI VERSO

L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA Auto-

consapevolezza: conoscere i vostri doni, talenti e abilità e la capacità di raggiungere il massimo attraverso essi. Se sei felice nella tua vita, non ti serve questo libro. Se no, è per te. Perché se non conosci te stesso, accadranno 3 brutte cose: •Non sarai nella giusta linea di carriera •Non sarai con la persona giusta •Non sarai felice. Non sarai contento per i primi due. Lo sai, te lo sto ricordando. Se una di queste condizioni ti riguarda, hai bisogno di questo libro. Se: •senti di voler più successo nella tua vita personale o professionale. •vuoi lasciare il tuo lavoro, ma non sai in quale ambito investirti. •scegli il compagno sbagliato (ripetutamente). •ti senti alla deriva. •stai sprecando il tuo talento in un lavoro inadatto. •pensi che le persone meno dotate di te ti siano sempre avanti nelle cose. E se: •Sei a disagio, ma non sai perché. •Sei sempre in ansia per la tua situazione. •Ti senti depresso quando pensi a dove va la tua vita. •Pensi che ci debba essere qualcosa di meglio. •Senti che stai esaurendo il tempo per fare seri cambiamenti nella tua vita. •Vuoi agire su questi sentimenti, ma non sai come. Se hai un problema serio, ma non sai cosa sia né come risolverlo. Tutto ciò finirà abbastanza velocemente e sarai esilarato nel processo! Ti sentirai meglio, svolgerai meglio i tuoi compiti guadagnando maggiore auto-consapevolezza ogni giorno. La consapevolezza di sé viene prima. Questo libro non ha la pretesa di voler rispondere a tutte le domande sul SÉ. È una introduzione al "sé", basata sul mio primo libro, "Chi sei e che cosa ci fai qui? Il modo per conoscere se stessi e ottenere quello che vuoi". Le quattro

Il cibo ti cambia Area51 Publishing

Auggie Pullman, who was born with extreme facial abnormalities, goes from being home-schooled to entering fifth grade at a private middle school in Manhattan, which entails enduring the taunting and fear of his classmates.

Conosci e Usa la Meditazione

Trascendentale FrancoAngeli

Ho sempre amato il concetto di "Segreto" o "Strategia" (che in questo libro saranno utilizzati come sinonimi), in ogni campo di applicazione umana. Per segreto intendo un sistema o una tecnica che va oltre gli schemi comuni di applicazione e che se, sapientemente utilizzata, possa portare a risultati che, a ragione, possono essere

considerati da alcuni incredibili. Questi possono essere definiti incredibili solo se pochi ne conoscono il segreto, come un gioco di prestigio che crea stupore finché il trucco è sconosciuto ma che, una volta svelato, ritorna nel normale accadimento delle cose. Quando si parla di sport e di risultati atletici, tutti i "trucchi, segreti e tecniche" vanno ricondotti alla fisiologia umana e al modo di agire sapientemente in base alle sue leggi, per risultati definiti "superiori". La conoscenza di determinate tecniche, unita alla loro costante applicazione e a un notevole grado di motivazione, può creare la differenza tra un atleta definito di "talento" e uno di basse qualità sportive. Spesso, purtroppo, chi si accinge a svolgere una determinata attività sportiva, subisce notevoli frustrazioni che gli derivano da scarsi o pochi risultati, nonostante l'impegno profuso. La Conoscenza e la Volontà sono sempre potere: in questo caso si tratta di potere sul proprio corpo e sulle qualità specifiche che si vogliono sviluppare. Spesso l'atleta si scoraggia profondamente: i risultati sono o l'abbandono della disciplina praticata o il raggiungimento di risultati di gran lunga inferiori a quelli teoricamente ottenibili se si conoscessero le regole vincenti della fisiologia del proprio corpo. Perché dunque perdere tempo prezioso e ancor più preziose energie? Ho scritto questo libro per mettere a disposizione di tutti gli atleti seriamente motivati tecniche di allenamento che, a ragione, sono considerate "segrete", proprio perché per la maggior parte sconosciute alla stragrande maggioranza degli sportivi. Ho preso i ginnasti e le loro qualità fisiche come esempio rappresentativo dell'eccellenza fisica, ma l'ambito di applicazione si allarga alla maggior parte delle discipline sportive, permettendo di raggiungere la personale massima prestazione nello sport. Indice Nota introduttiva per il lettore Introduzione La prima strategia La mente e la Forza La seconda strategia Costruisci un cuore forte La terza strategia Costruisci il "centro per "fare centro" La quarta strategia Allenamento specifico per risultati spettacolari La quinta strategia Nutrizione sei e diventi quello che mangi La sesta strategia La Respirazione: ossigenazione per mettere le ali al corpo e alla mente La settima strategia Diventa un fascio di energia con l'energia sessuale Appendice A - Breve guida ai macchinari dei sogni Appendice B - Domande e risposte Appendice C - Tavole anatomiche Appendice D - Letture consigliate *The Language of the Body* Youcanprint Questo manuale nasce dall'esperienza nel

coaching di Alessandro Garau, Vincenzo Cosenza e Antonella Iannò, che grazie alla passione e al lavoro hanno strutturato un blog che porta il titolo del libro: La Vita che Vuoi Davvero. Ogni spunto serve per riflettere sulla propria Vita personale e sulla professione; ogni aspetto della nostra Vita può essere contemplato e migliorato attraverso l'applicazione delle tecniche di coaching, con un linguaggio più propositivo e motivante. Ecco che questo manuale può venire incontro a queste esigenze, e leggendo quotidianamente un piccolo spunto di riflessione sarà possibile accendere quella scintilla che ci farà capire come sarà possibile migliorare la nostra vita con il coaching. La Vita che Vuoi Davvero è prima di tutto un insieme di persone, di menti, di idee: con questo manuale sarà possibile "accendere" la mente per esplorare il nostro "Io" interiore, conoscere zone prima celate, potenzialità nascoste, il tutto volto al raggiungimento del benessere personale. La Vita che Vuoi Davvero nasce da un blog: ogni articolo conterrà gli hashtag della categoria di appartenenza, per mantenerne la natura e per dare un input immediato riguardo ciò che si andrà a leggere. Il contenuto di questo libro può veramente comportare un'enorme differenza nella Vita! E voi, quale Vita volete davvero?

Il coraggio di creare: tecniche per psicoterapeuti EIFIS Editore

1411.93

Lo Yoga Della Risata. Come Cambiare in Meglio la Tua Vita e Quella di Chi ti Circonda con l'Abitudine alla Risata. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) Knopf Books for Young Readers

Per uscire dal colonialismo non ci si può limitare a decostruire, ma bisogna trovare il modo di agire per trasformare il mondo. Non creare un nuovo paradigma ma distruggere i paradigmi esistenti. Quante volte hai pensato a cosa ci sia dietro la parola "scientifico"? Quante volte hai dato per scontato che la scientificità di un sapere valesse per tutti, ovvero fosse universale? La cultura europea ha stabilito quale fosse il sapere scientifico, da considerare l'unico vero, creato in relazione a epistemi occidentali. Tutto il resto è stato poi derubricato a sapere subalterno. L'accademia occidentale deve rinunciare al privilegio di produrre il discorso dominante. A partire dalla sua esperienza personale, Rachele Borghi ci racconta com'è possibile dare battaglia alla colonialità.

Scopri il Tuo Talento. Vivere Finalmente la Tua Vita Secondo il Tuo Vero IO alla Scoperta del Talento Dentro di Te. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) Youcanprint Contiene gli audio completi della tecnica,

in streaming e in download, per ascoltare l'audio anche separatamente e autonomamente dall'ebook. Contiene inoltre i video integrativi per apprendere ancora meglio l'esecuzione della tecnica. Questa tecnica di PNL che associa riprogrammazione mentale e integrazione emisferica ti offre uno strumento semplice, potente e... divertente per vincere lo

stress verso il denaro e lo spendere. Con questa tecnica andrai ad agire a livello subconscio per rilasciare ogni tensione, appunto, subconscia, cioè inconsapevole e cristallizzata nel serbatoio di abitudini e credenze acquisite, ed essere in perfetta pace con ogni oggetto o elemento simbolico che riguarda il denaro e lo spendere denaro. Ricorda che oltre agli audio trovi nell'ebook immagini e video

dell'esecuzione della tecnica. Strumenti per la tua crescita personale e il tuo miglioramento quotidiano. Strumenti per esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Strumenti semplici, pratici, diretti, a un prezzo straordinariamente conveniente. È questo lo spirito con cui abbiamo progettato la serie sulla PNL.