

10 lezioni di psicologia del benessere PDF ePUB Scaricare Ilaria Bordone Gratuito



Positività, fiducia in te, gestione delle emozioni, riduzione dello stress: (ri)scopri il tuo benessere con 10 semplici lezioni da mettere subito in pratica

In queste chiare e semplici lezioni la psicologa e psicoterapeuta Ilaria Bordone ti spiega alcuni principi della psicologia da applicare nella tua vita quotidiana, per il tuo benessere. Dai neuroni specchio alle emozioni positive, dalle strategie per ricominciare dopo una crisi ai benefici delle pratiche meditative, questo libro risponde al tuo bisogno di benessere.

Un ebook divulgativo, adatto a tutti, sia a chi già conosce la psicologia e ne vuole esplorare alcuni aspetti pratici sia a chi

per la prima volta inizia a confrontarsi con essa.

Uno strumento semplice, leggero e pratico per vivere ogni attimo della tua vita in armonia con te stesso, con il tuo corpo, le tue emozioni e chi ti sta accanto.

Contenuti dell'ebook in sintesi

- . Vivere con positività le sfide di ogni giorno
- . Riconoscere il potere delle emozioni positive
- . Ritrovare la fiducia in se stessi
- . Ricominciare dopo una difficoltà
- . Affrontare gli ostacoli e superarli
- . Liberarsi dalle cattive abitudini
- . Trovare l'equilibrio corpo-mente
- . Scoprire i benefici della Mindfulness

Perché leggere questo ebook

- . Per approfondire alcuni campi di applicazione della psicologia e gli effetti sul pensiero, sulle emozioni e sul benessere fisico
- . Per comprendere i processi mentali su cui agisce la psicologia del benessere
- . Per scoprire i benefici nella gestione dello stress e delle emozioni negative
- . Per migliorare la qualità della vita imparando a vivere bene ogni momento

A chi si rivolge l'ebook

- . A tutti coloro che desiderano avere uno strumento per migliorare la qualità della vita, dalla gestione delle emozioni all'equilibrio corpo-mente
- . A tutti coloro che sono interessati a comprendere il funzionamento dei processi mentali coinvolti nella gestione delle emozioni, delle relazioni e del benessere fisico
- . A coloro che vogliono esplorare e approfondire con chiarezza il funzionamento della mente
- . A coloro che già conoscono la psicologia e ne vogliono esplorare e approfondire alcune applicazioni pratiche per il proprio benessere

L'autrice

Ilaria Bordone è laureata in Psicologia e specializzata, con lode, in Psicoterapia a orientamento

analitico-transazionale. Dal 1999 ha maturato la sua esperienza clinica in comunità di riabilitazione psichiatrica e in reparti oncologici ospedalieri. Fino al 2013 è stata consulente presso l'Assessorato alla Sanità, occupandosi di programmazione di percorsi e servizi psicologici in ambito istituzionale. Da anni si occupa di tecniche per il benessere psicologico e conduce corsi di tecniche di rilassamento e immaginazione guidata. Inoltre è esperta in tematiche di lutto e fine vita. Lavora nell'ambito della formazione professionale ed è coinvolta in numerosi progetti formativi sulla cronicità, la relazione con i dolenti, la psicologia nelle cure primarie. Inoltre si occupa di divulgazione scientifica e ha progettato e condotto numerosi seminari su ansia, gestione dello stress, depressione. Ha partecipato come relatore a convegni e congressi nazionali. Per Area51 Publishing cura la serie di tecniche guidate sul Training Autogeno e la serie "Guided imagery" e ha pubblicato, in ebook e audiobook, "Il regalo giusto per ogni occasione". Inoltre conduce il podcast di Area51 Publishing "A51 Psicologia del Benessere Podcast" che puoi ascoltare su tutti i canali podcast sul tuo computer, sul tuo tablet e smartphone. In ogni puntata di questo podcast interamente dedicato alla psicologia del benessere, Ilaria Bordone tratta di un argomento di psicologia innovativo e di particolare interesse per la tua crescita personale.

Título	:	10 lezioni di psicologia del benessere
Autor	:	Ilaria Bordone
Categoria	:	Psicologia
Pubblicato	:	05/08/2016
Editore	:	Area51 Publishing
Pagine	:	73
Lingua	:	Italiano
Size	:	857.16kB

[10 lezioni di psicologia del benessere PDF ePUB Scaricare Ilaria Bordone Gratuito](#)

10 lezioni di psicologia del benessere PDF ePUB Scaricare Ilaria Bordone Gratuito

[10 lezioni di psicologia del benessere PDF ePUB Scaricare Ilaria Bordone Gratuito](#)

10 LEZIONI DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE PDF - Are you looking for eBook 10 lezioni di psicologia del benessere PDF? You will be glad to know that right now 10 lezioni di psicologia del benessere PDF is available on our online library. With our online resources, you can find 10 lezioni di psicologia del benessere or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. 10 lezioni di psicologia del benessere PDF may not make exciting reading, but 10 lezioni di psicologia del benessere is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with 10 lezioni di psicologia del benessere PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with 10 lezioni di psicologia del benessere PDF. To get started finding 10 lezioni di psicologia del benessere, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of 10 LEZIONI DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE PDF, click this link to download or read online:

[10 lezioni di psicologia del benessere PDF ePUB Scaricare Ilaria Bordone Gratuito](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi:

[PDF] La ragazza nell'acqua



<http://new.beebok.info/it-1442732300/la-ragazza-nell-acqua.html>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

[PDF] Un cattivo ragazzo come te



<http://new.beebok.info/it-1441364873/un-cattivo-ragazzo-come-te.html>

«Vorrei leggerlo ancora e ancora.» Penelope Douglas Autrice della serie bestseller LOVE Tornare a casa è molto doloroso per Lane. Il suo adorato zio Harry, infatti, è morto improvvisamente. E fare i conti con la sua scomparsa significa accettare...

[PDF] Rien ne va plus



<http://new.beebok.info/it-1446255547/rien-ne-va-plus.html>

Un nuovo capitolo del grande Romanzo di Rocco Schiavone, un uomo duro, ruvido, cinico ma con una umanità insospettabile, «l'amico di cui non si può più fare a meno» Bruno Ventavoli (TuttoLibri).

[PDF] Una Cenerentola a Manhattan



<http://new.beebok.info/it-1437331118/una-cenerentola-a-manhattan.html>

Romantico Divertente Esilarante Autrice del bestseller Matrimonio di convenienza “Un paio di scarpe possono cambiarti la vita” è una frase che non ha mai convinto Riley, e i colpi di fulmine per lei sono sempre stati e rimangono un fenomeno atmosferico. Orfana...

[PDF] Timeless



<http://new.beebok.info/it-1449196707/timeless.html>

Ci sono traumi che col tempo sfioriscono e perdono il proprio potere. Poi ce ne sono alcuni che penetrano e germogliano, creando barriere, armature e finti sorrisi. Per Gwen vivere a Salem ha rappresentato un piccolo inferno fin da quando ha memoria: capelli rossi, carnagione chiara, una madre...

[PDF] Come sedurre il capo



<http://new.beebok.info/it-1447780570/come-sedurre-il-capo.html>

Lauren Tornare al lavoro doveva essere una transizione indolore, ma quando il mio nuovo capo si rivela essere uno stronzo arrogante e presuntuoso, la mia vita professionale si è trasformata in una vera tortura. D'accordo, averlo chiamato stronzo prima di sapere che fosse il mio capo...

[PDF] King



<http://new.beebok.info/it-1449197092/king.html>

Assist. Tiro. Goal. Palla al centro. La vita di Alexander King è tutta qui, perlomeno adesso. Il suo mondo è andato in frantumi da poco tempo e, nonostante il successo, vive ogni giorno con un unico obiettivo: essere un bravo papà e giocare al meglio delle proprie...

[PDF] Un regalo sotto la neve



<http://new.beebok.info/it-1435840613/un-regalo-sotto-la-neve.html>

Una favola indimenticabile di amore, segreti, bugie e seconde possibilità Dall'autrice del bestseller Un diamante da Tiffany Si dice che dietro ogni grande uomo ci sia sempre una grande donna. In effetti dietro tutti i personaggi più in vista di Londra c'è lei: Alex...

[PDF] L'amore è sempre in ritardo



<http://new.beebok.info/it-1435971092/l-amore-e-sempre-in-ritardo.html>

Numero 1 nelle classifiche italiane I primi amori sono di solito un dolce ricordo, capace di far sorridere. Non per Alexandra Tyler: Norman Morrison, il migliore amico di suo fratello Aidan, l'ha rifiutata senza tante cerimonie dopo che lei ha trascorso l'adolescenza a corteggiarlo e a...

[PDF] Ho sposato un maschilista



<http://new.beebok.info/it-1444492572/ho-sposato-un-maschilista.html>

La commedia romantica più divertente dell'anno Dopo essersi vista negare ingiustamente la meritata promozione, la giornalista Emma Fontana decide di fondare una rivista per donne, «Revolution». Ma proprio quando sta per essere eletta femminista dell'anno, Emma...

[PDF] La guerra dei Courtney



<http://new.beebok.info/it-1435002758/la-guerra-dei-courtney.html>

IL NUOVO, IMPERDIBILE APPUNTAMENTO CON LA SAGA DEI COURTNEY. Due eroi. Un legame indissolubile. Parigi, 1939. Separati dalla guerra, a migliaia di miglia di distanza l'uno dall'altra, Saffron Courtney e Gerhard von Meerbach lottano per sopravvivere al conflitto che sta dilaniando l'Europa. Gerhard,...

[PDF] La vittima silenziosa



<http://new.beebok.info/it-1439974704/la-vittima-silenziosa.html>

«Un thriller adrenalinico, pieno di colpi di scena.» Robert Bryndza, autore di La donna di ghiaccio I suoi più oscuri segreti sono sepolti nel passato. Ma la verità non può essere nascosta a lungo. Emma è una moglie attenta, una madre amorevole...

[PDF] Naufraghi senza volto



<http://new.beebok.info/it-1446299447/naufraghi-senza-volto.html>

Il corpo di un ragazzo con in tasca un sacchetto di terra del suo paese, l'Eritrea; quello di un altro, proveniente dal Ghana, con addosso una tessera della biblioteca; i resti di un bambino che veste ancora un giubbotto la cui cucitura interna cela la pagella scolastica scritta in arabo e in...

[PDF] Lezioni Proibite



<http://new.beebok.info/it-1448137196/lezioni-proibite.html>

Teague West non si sarebbe mai aspettato di essere così attratto da una studentessa, figuriamoci assecondare i propri desideri. Ma ciò che lo coglie completamente di sorpresa è innamorarsi di Breton. Mentre la loro relazione sboccia in segreto, Teague le mostra ogni sua...

[PDF] Missione Odessa



<http://new.beebok.info/it-1445408825/missione-odessa.html>

Dirk Pitt, il direttore della NUMA, la società che si occupa del recupero di relitti dai fondali, è sul Mar Nero. Sta cercando di localizzare i resti di un'antica nave ottomana, quando è chiamato a rispondere a un messaggio di soccorso - «Siamo sotto...