Autostima Come Imparare Ad Amare S Stessi

Una sintesi completa ed in italiano del best-seller di Wayne Dyer con gli insegnamenti principali e i consigli per metterti da subito in pratica. Si legge in 20 minuti (invece delle 5 ore necessarie per leggere il libro completo). Ideale per - guadagnare tempo - mettere in pratica i consigli di questo classico della crescita personale (uno dei più venduti di sempre) - memorizzarne i concetti-chiave (anche dopo averlo letto).

"Quello che si instaura tra un empatico ed un narcisista patologico è un legame tossico, in quanto, nella relazione (sia essa familiare, sentimentale, amicale) vengono a mancare quelli che sono gli ingredienti principali di un rapporto sano, ossia ascolto attivo e genuino, empatia, rispetto e reciprocità. Il narcisista non vede altri che sé stesso: pensieri e bisogni sono tutti autoriferiti. L'empatico è colui che il narcisista sfrutta al solo scopo di ottenere riconoscimento e rifornimento. Possiamo pertanto immaginare il dolore della persona empatica che entra in relazione con un soggetto di questo tipo e che, giorno dopo giorno, inizia a dubitare del suo valore e a credere che non sia meritevole d'amore. Leonardo Capocchia, Life Coach, con questo manuale vuole offrire agli empatici una guida che insegni, attraverso suggerimenti pratici, a proteggersi dai narcisisti patologici e imparare a gestire il dono dell'empatia affinché rappresenti una preziosa risorsa e non una condanna"

AutostimaCome Imparare Ad Amare Sé Stessi

Inizia ora ad amare te stesso! Questa guida è adatta a chi vuole mettersi alla prova con l'autostima! Vorreste sapere se l'autostima è una cosa sana?Volete essere più felici?Volete finalmente ricominciare e avete bisogno di una piccola spinta ?In questa guida compatta imparerete a capire la differenza fra autostima e narcisismo. Proprio grazie a questa differenza potrete raggiungere il vostro scopo e lavorare sulla vostra autostima. Esercizi pratici vi aiuteranno nello studio e a scoprire l'autostima!Attraverso numerose domande ed esempi potrete facilmente riconoscere importanti connessioni e rafforzare l'amore per voi stessi. In questa guida verrà tutto focalizzato sugli elementi più importanti per raggiungere velocemente il successo.Iniziate subito ad amare voi stessi completamente - perchè voi valete! Imparate in questa utile guida... ... cosa significa amare sè stessi ... la notevole differenza fra autostima e narcisismo ... i vantaggi fondamentali di una sana autostima e i pesanti svantaggi di troppa poca autostima ... come valutare la vostra autostima ... come amare di più voi stessi e gli altri ... i migliori esercizi per aumentare la vostra autostima ... e molto, molto di più in forma di consigli ed esempi pratici! Iniziate oggi a migliorare la vostra autostima! Non perdete tempo e acquistate questa guida ad un prezzo speciale!

Da oggi MI AMO

Come Aumentare La Sicurezza In Te Stessa e Sentirti Vincente Con La Tecnica Delle 3A

Lavorare in Comune. Storia di un Comune, storie di persone

Io mi amo. Come imparare ad amare se stessi ed essere felici

Tutto sull'amore. Nuove visioni

Come riconoscere e superare il senso di colpa indotto da un narcisista patologico

L'autostima non poteva che essere un sostantivo “femminile”. Non a caso il titolo di questo libro: “L'autostima è donna”. Un libro scritto per le donne e non solo. L'autostima è fondamentale per conoscere, potenziare e migliorare la nostra vita! Grazie a questo libro, scoprirai come aumentare la sicurezza in te stessa e sentirti vincente con la tecnica delle 3A. Ti condividerò inoltre una strategia semplice e chia portarti alla scoperta di te stessa e delle tue immense qualità, spesso nascoste e ignorate. Qualità che, se scoperte e valorizzate, ti consentiranno di raggiungere mete e obiettivi del tutto inattesi. COME IMPARARE AD AMARE E AD AMARSI In che modo un sorriso è in grado di riscaldare il cuore e abbattere ogni barriera. Perché l'atteggiamento positivo è indispensabile nella soluzione dei problemi. L'impo chi ero, chi sono e chi sarò. COME VALORIZZARE FAMIGLIA-SCUOLA-LAVORO Perché la complementarietà tra famiglia-scuola-lavoro è fondamentale. Come imparare a gestire i “NO” e dare valore all'ascolto. Il vero motivo per cui volere è potere. PERCHE' APPREZZARE IL MONDO FEMMINILE L'importanza di dire no alla violenza e alle molestie. In che modo la donna, se consapevole delle proprie c forza e potenza. Perché la complicità tra donne è una ricchezza inestimabile. AUMENTARE LA PROPRIA SICUREZZA CON LE “3A” Per quale motivo conoscere i nostri limiti aiuta a superarli. Cos'è veramente l'autostima. Perché l'autorità non è sinonimo di autorevolezza. COME STIMARTI E SENTIRTI VINCENTE In che modo la paura è consigliera e compagna di sfide. Perché la paura va ad impattare s processo di crescita. Qual è il vero significato di “successo”. AUTORE Dott.ssa Grazia Lillo, nata a Martina Franca nel 1970. Moglie del Dott. Leonardo Lucarella e madre di Lucrezia. Sin dai suoi studi liceali socio-psico-pedagogici si è sempre interessata di formazione, motivazione e crescita personale. I suoi successivi studi giuridici e l'esperienza professionale nel settore economico-bancario le hanno dat essendosi occupata per molti anni di consulenza, formazione e management, di ampliare i propri orizzonti conoscitivi, unendo alle competenze meramente umanistiche quelle giuridiche, economiche e formative. Tenace sostenitrice del grande valore morale e intellettuale dell'essere umano, ha iniziato ad occuparsi di Coaching. Appassionata di lettura, ama scrivere, partendo da esperienze personali, stimol profonda autoanalisi, ad una completa conoscenza di se stesso e alla ricerca di una crescita personale continua, incentivandolo ad avere sempre fame di ambizione e sete di successo!

In questo volume si parla del più impressionante esperimento alimentare che l'umanità abbia mai effettuato su se stessa: l'abbandono dell'allattamento al seno e la parallela diffusione dei succedanei artificiali prodotti dalla grande industria. Quali i motivi? Con quali modalità si è riusciti in pochi decenni a convincere donne, pediatri e operatori sanitari che il latte artificiale poteva essere un,alternativa accettab addirittura superiore? Com'è possibile che tantissime madri ritengano - erroneamente - di non avere latte o di non averne a sufficienza? Qual è il costo sociale, in termini di salute, relazioni, assistenza sanitaria, inquinamento? Paola Negri si occupa di allattamento da oltre 15 anni. Ha allattato peroltre 10 anni i suoi 4 figli, è stata consulente volontaria per La Leche League Italia e successivamente è diventat professionale IBCLC ed Educatrice Perinatale, lavorando con donne in attesa e madri, e nella formazione specifica rivolta a gruppi di auto-aiuto e a operatori sanitari. Opera da anni in associazioni come MAMI e IBFAN Italia (di dui e presidente), in attività di sostegno, promozione e protezione dell'allattamento. Si occupa inoltre di decrescita e di alimentazione. Questo è il suo primo libro, a cui ne sono segu sull'allattamento (Sapore di mamma, Il leone verde, 2009 e Allattare, un gesto d'amore, Bonomi, 2005, coautrice Tiziana Catanzani), euno sull'alimentazione dei bambini e della famiglia (W la pappa!, Apogeo 2010)

Questo libro fornisce interessanti stimoli per sviluppare nei ragazzi dai 13 ai 19 anni una sana e positiva autostima, attraverso attività utili e piacevoli da svolgere in autonomia o con l'aiuto di un adulto, per: • smettere di confrontarsi continuamente con gli altri; • scoprire le proprie passioni e i propri talenti; • imparare a gestire le emozioni e avere un atteggiamento ottimistico; • analizzare razionalmente le situ personali e minimizzare l'impatto di stati d'animo spiacevoli; • acquisire sicurezza, equilibrio ed empatia; • stabilire degli obiettivi realistici e mettere in atto le strategie adeguate per raggiungerli; • imparare ad affrontare le sfide quotidiane a scuola, in famiglia, con gli amici. Ricco di esempi e di suggerimenti operativi (to do list, schemi, elenchi), il volume risulta particolarmente adatto per i ragazzi con scarsa a troveranno descritte tante situazioni simili alle loro, con pratici consigli su come accettarsi e valorizzarsi al meglio.

I Colori Di Un Mondo Ottimista: Abitudini Di Persone Di Successo Ed Estremamente Felici. Sei spesso depresso o solo infelice? La tua testa è piena di pensieri negativi che sono difficili da svanire? Ti senti spesso triste, depresso e insoddisfatto? Questa guida è stata scritta per coloro che vogliono cambiare il loro atteggiamento mentale verso un percorso positivo nella vita. La chiave è il pensiero positivo. ha molti vantaggi. Oltre a una migliore salute, il pensiero positivo porta anche a grandi relazioni, maggiore autostima e una qualità di vita completamente nuova con più felicità, successo e soddisfazione. Con questo libro si ha l'opportunità di imparare il pensiero positivo. I molti consigli pratici ed esercizi di questa guida vi accompagneranno nel vostro cammino per diventare un pensatore positivo.

Scopri come aumentare la fiducia in se stessi per vivere meglio e avere una crescita personale interiore

Volersi bene. Come amare la parte più autentica di noi stessi

Storia di un Comune, storie di persone

Curarsi con i libri

Amare se stessi

Femminilità Biblica

Davvero non c'è rimedio allo sfascio delle famiglie? Lo psichiatra Paolo Crepet torna a parlare di famiglia, con un libro che ha il coraggio di affrontare e soprattutto sfidare l'attuale emergenza educativa, arrivando al cuore del piú importante dovere della nostra comunità: la crescita delle nuove generazioni, il nostro futuro.

Scopri il potere dell'enneagramma e la persona meravigliosa che puoi diventare. Liberati dagli auto sabotaggi, dai condizionamenti e realizza i progetti della tua vita.

«Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari». Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

Nella mia professione mi capita spesso di incontrare persone che hanno dei problemi di autostima, che soffrono perché non riescono ad amarsi abbastanza, e di conseguenza a farsi amare. Sono miei pazienti, persone che mi scrivono o che frequentano i miei gruppi. Per tutti loro, e per tutti quelli che patiscono questo disagio, ho deciso di riassumere in questo libro il mio pensiero sull'autostima, e la via per conquistarla. Ho diviso le mie idee in sette lezioni, sette messaggi chiave su cui riflettere. Ho scelto di riportare anche dei brani di conversazione con miei pazienti e dei miei incontri di gruppo, perché le domande, le obiezioni e i problemi esposti sono spesso comuni a molti e, immagino, anche al lettore. Per aiutare il nostro percorso verso l'autostima ho pensato fosse utile anche proporre dieci consigli di saggezza tratti dalle parole di maestri antichi o contemporanei, da visualizzare e ripetere come mantra. E infine, per concludere, una serie di piccoli esercizi. Per riconquistare, giorno dopo giorno, il piacere di stare bene con se stessi. Raffaele Morelli

Come Educare Tuo Figlio al Pensiero Positivo e all'Autostima Sin dai Primi Anni del Suo Sviluppo

Attività per imparare ad accettarsi e a riconoscere il proprio valore

Tutte le mamme hanno il latte

Smetti di curare solo i sintomi e ritrova il vero benessere con il metodo Mind Detox

Come rinascere dopo la fine di un amore

Tutte le mamme hanno il latte 2° edizione

Impara ad amarti, affronta le tue paure e trasformale in forza aumentando la tua autostima! Puoi dire di amare la tua persona? È possibile aumentare la propria autostima per affrontare al meglio la propria vita? Quante volte ti sei sentito abbandonato e hai perso la fiducia in te stesso? La vita di tutti i giorni ci mette di fronte a problemi e dinamiche particolari che molto spesso ci inducono a voler gettare la spugna. Costruire le difese necessarie per proteggere la nostra persona è indispensabile per affrontare al meglio le difficoltà. Affrontare la quotidianità, imparare ad amare se stessi, superare la paura del giudizio degli altri e riprendere il controllo della propria vita in modo da vivere meglio, è un lavoro difficile ma non impossibile. Questo libro ti darà i giusti strumenti per affrontare i momenti difficili e pesanti della vita. Farai un viaggio in te stesso che ti consentirà di superare le crisi, le problematiche, le paure e trasformarle in forza e coraggio. Imparerai ad accettare te stesso, i tuoi pregi e i tuoi difetti, ad assumerti le responsabilità delle tue scelte, a porti obiettivi e fare di tutto per ottenerli. Verrai guidato in un percorso difficile ma indispensabile e alla fine della lettura avrai conquistato piena fiducia e sicurezza in te stesso! Ecco che cosa otterrai da questo libro: Che cosa è l'autostima Come uscire dalla prigione di convinzioni negative che ci siamo Le regole di una buona autostima Gli step per aumentare la propria autostima Imparare a conoscere sè stessi per comprendere meglio gli altri La percezione cha abbiamo di noi stessi e come trasformarla Gli step per imparare a dire di no Esercizi pratici per aumentare l'autostima E molto di più! Lavorare sull'autostima è fondamentale per raggiungere gli obiettivi tanto desiderati e per cresce. Un percorso intenso e difficile ma facile e possibile se affrontato con le giuste tecniche! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora" oggi!

Non importano le tue esperienze personali, tutti abbiamo affrontato sfide nella nostra vita che ci hanno lasciato con un vuoto senso di autocompiacimento. Divorzi, relazioni difficili, fallimenti, ed altri eventi tragici nella vita, tutti essi possono modellare ciò che siamo ed influenzare il modo in cui pensiamo. Alcuni di questi eventi hanno un effetto talmente tanto duraturo che possono trattenerci e lasciarci con un'autostima abbassata. Se vogliamo davvero avere successo e fiorire dobbiamo innanzitutto imparare ad amare noi stessi, Questo manuale ti aiuterà a: - Comprendere te stesso - Aumentare la tua autostima - Essere più felice - Avere successo - Vivere la vita secondo le tue regole - Amare te stesso --> Vai in cima alla pagina e clicca su aggiungi al carrello per comprarlo immediatamente Disclaimer: This author and or rights owner(s) make no claims, promises, or guarantees in regards to the accuracy, completeness, or adequacy of the contents of this book, and expressly disclaims liability for errors and omissions in the contents within. This product is for reference use only. Please consult a professional before taking action on any of the contents found within.

Un libro per tutte le donne cristiane che vogliono fare sul serio: Se ti accontenti di essere annoverata tra le fila di quelle credenti che affollano le fila di un cristianesimo di facile consumo, o se stai cercando un libro che ti spinga ad accontentarti di esperienze confortevoli, senza problemi, che ti fanno sentire bene e prospettano un'esistenza egocentrica, allora questo libro non fa per te!

È ormai un dato di fatto scientificamente provato che alle origini di numerose malattie, anche ritenute incurabili, vi siano schemi di pensiero negativi, ripetitivi e dannosi per la salute fisica e psicologica. Il Mind Detox è un metodo innovativo ed efficace grazie al quale possiamo scoprire la causa che costringe il corpo a manifestare costantemente lo stesso disturbo, la stessa malattia. Il metodo Mind Detox aiuta a portare alla luce e “disinnescare” questi meccanismi, permettendo di scoprire le cause nascoste alla base di un problema di salute. Chi lo ha provato non ha dubbi: Mind Detox funziona! Gravi problemi cutanei si sono risolti, dolori cronici sono spariti, disturbi digestivi guariti come per magia, man mano che si ristabiliva il normale stato di benessere e salute. Attaccando e smantellando sistematicamente le credenze limitanti, la negatività si trasforma, lo stress cronico sparisce e il corpo ha la possibilità di guarire. Depura la mente e va' dritto alla radice del problema. Disintossica i tuoi pensieri, lascia andare le resistenze e il corpo risponderà ritrovando salute e benessere.

Lezioni di autostima. Come imparare a stare bene con se stessi e con gli altri

ANNO 2021 LO SPETTACOLO E LO SPORT TERZA PARTE

Sessuologia 2.0. Dieci anni di consulenza attraverso internet

L'amore ai tempi del genoma. Una prospettiva evoluzionistica

Papa Francesco maestro di discernimento

Una relazione con un narcisista patologico (sia che si tratti di un partner, di un genitore, di un parente, di un amico, di un collega di lavoro) può danneggiare l'autostima della persona che si trova a viverla. Imparare (o reimparare per chi lo ha dimenticato) a volersi bene sarà un tassello indispensabile per la rinascita emotiva, dopo aver chiuso o limitato la relazione tossica. Ed è proprio per allenare la preziosa capacità di volersi bene che la Dott.ssa Francesca Saccà, psicologa, psicoterapeuta e scrittrice, ha dato vita al testo "Da oggi MI AMO". Il manuale permette di comprendere quali sono i passaggi necessari per riparare e potenziare l'autostima danneggiata da una relazione con un narcisista e fornisce utili suggerimenti per imparare a volersi bene, al fine di irrobustirsi e non essere più preda di alcun predatore emotivo. Corredato da un'ampia serie di esercizi pratici, il manuale permetterà al lettore di allenarsi in modo concreto a recuperare l'amore di sé, unica chiave per la libertà interiore.

Programma di Pensiero Positivo per Bambini Come Educare Tuo Figlio al Pensiero Positivo e all'Autostima Sin dai Primi Anni del Suo Sviluppo COME PARLARE A TUO FIGLIO Come stimolare lo sviluppo di un'immagine positiva che il bambino costruisce di se stesso. Come parlare a tuo figlio: frasi da evitare e atteggiamenti da assumere. Come costruire l'autostima di tuo figlio attraverso l'ascolto attivo. COME AIUTARLO A PENSARE IN POSITIVO Impara a non riversare su tuo figlio le TUE aspettative e i TUOI desideri. Come stimolare e sviluppare la curiosità di tuo figlio. Come preparare tuo figlio ad affrontare nel modo giusto i problemi che la vita gli riserverà. Come e quanto è importante che un genitore sia un punto di riferimento nonchè un modello per suo figlio. COME ALIMENTARE LA SUA AUTOSTIMA Impara ad amare tuo figlio per quello che è e non per quello che vorresti che fosse. Impara a rafforzare l'immagine che tuo figlio ha di se stesso evitando i rimproveri e abbondando di incoraggiamenti. Come rendere tuo figlio indipendente dal giudizio degli altri quando sarà grande. COME AIUTARLO A DIVENTARE UN VINCENTE Impara ad amplificare e velocizzare la voglia e la capacità di apprendimento di tuo figlio. Impara alcune strategie per aiutare tuo figlio a diventare un vincente. Come stimolare l'intelligenza di tuo figlio grazie alla musica. Impara a mettere in campo gli stimoli giusti per sollecitare le potenzialità di tuo figlio.

2000.1286

Sblocca il potere dell'amor proprio con questo libro di lavoro e trasforma la tua vita Vuoi stare meglio con te stesso? L'amore è la risposta. Questo libro di lavoro di auto-aiuto fornisce gli strumenti per prendere il controllo della propria vita e viverla alle proprie condizioni con la guida dell'amor proprio. Tu sei degno di amore, e questo libro di lavoro ti aiuterà a trovarlo. Costruisci un rapporto migliore con te stesso, realizza il tuo valore, lascia andare i dubbi su te stesso e trova la vera felicità. Questo libro di esercizi è pieno di incoraggiamenti per far sì che le persone sviluppino una mentalità positiva e amorevole in vista di una maggiore autostima. Seguendo questi dodici pratici passi, chiunque può migliorare la propria salute mentale sentendosi amato, più felice e più sicuro di sé! Gli strumenti terapeutici provati e gli esercizi sono divertenti e cambieranno la tua vita per sempre! Il libro è basato sulle ultime ricerche psicologiche, utilizzate in vari contesti con grande successo. All'interno troverai informazioni, suggerimenti per un diario, esercizi e altro ancora – il tutto per aiutarti a diventare il tuo migliore amico. Gli esercizi ti guideranno attraverso un processo collaudato che ti aiuterà a scoprire l'amor proprio, aumentando la tua autostima! Meriti di essere felice. Prima inizierai questo viaggio, migliore sarà la tua vita!

I Colori Di Un Mondo Ottimista

Come Imparare Ad Amare Sé Stessi

Abitudini Di Persone Di Successo Ed Estremamente Felici

Sally ha detto basta

Rimedi letterari per ogni malanno

Storie per Crescere Felici e Imparare Ad Amare Se Stessi Sviluppando una Mentalità Vincente

Quali sono gli ingredienti dell'autostima? In questo libro, per la prima volta tradotto in italiano, l'autrice proverà a mettere insieme le caratteristiche necessarie alla nostra personalità per godere di una buona autostima ed imparare a rispettare noi stessi prima prima di rispettare chiunque altro. Il libro affronta varie tematiche sulla crescita personale e fornisce consigli pratici. Se sei interessato all'argomento acquista la tua copia e inizia a conoscerti meglio, da subito.

Nel corso del XX secolo abbiamo assistito a una drammatica diminuzione dell'allattamento al seno in favore di quello basato sul latte artificiale. Una domanda sorge spontanea: quali implicazioni può avere questo cambiamento di stile di vita sullo sviluppo e la salute psico-fisica del bambino? È vero che poter allattare è solo una questione di fortuna oppure sono altri i motivi che inducono tantissime madri a ritenere (erroneamente) di non avere abbastanza latte o che questo non sia adeguato? "Tutte le mamme hanno il latte" vuole dare una risposta a queste e mille altre domande sull'allattamento, illustrando in modo esauriente i tanti motivi che all'oggi conducono moltissime madri a ricorrere al latte artificiale. Appoggiandosi su un linguaggio scorrevole e alla portata di tutti, il libro propone un'ananisi documentata e accurata sull'impatto che l'alimentazione nei primi anni di vita ha sulla salute del bambino, riportando le più recenti raccomandazioni di affermati professionisti e le azioni intraprese da istituzioni e associazioni a livello italiano e europeo. "Tutte le mamme hanno il latte" ti invita a riscoprire una pratica naturale, accessibile, economica, piacevole e soprattutto salutare per i bambini, le famiglie e il pianeta. Il libro però non si rivolge soltanto a genitori e futuri genitori, ma anche a educatori, medici, operatori sanitari e a tutti coloro che hanno a che fare con mamme e bimbi piccoli, come anche a chiunque sia interessato a temi di salute pubblica e consumo consapevole. Paola Negri si occupa di allattamento da oltre 15 anni. Ha allattato peroltre 10 anni i suoi 4 figli, è stata consulente volontaria per La Leche League Italia e successivamente è diventata consulente professionale IBCLC ed Educatrice Perinatale, lavorando con donne in attesa e madri, e nella formazione specifica rivolta a gruppi di auto-aiuto e a operatori sanitari. Opera da anni in associazioni come MAMI e IBFAN Italia (di dui e presidente), in attività di sostegno, promozione e protezione dell'allattamento. Si occupa inoltre di decrescita e di alimentazione. Questo è il suo primo libro, a cui ne sono seguiti altri due sull'allattamento (Sapore di mamma, Il leone verde, 2009 e Allattare, un gesto d'amore, Bonomi, 2005, coautrice Tiziana Catanzani), euno sull'alimentazione dei bambini e della famiglia (W la pappa!, Apogeo 2010)

Quando finisce un amore c'è chi si guarda intorno e fa chiodo scaccia chiodo, e chi non riesce a ricominciare. Perché? Cosa si portano via i nostri partner ? Perché tendiamo a trovare sempre lo stesso tipo di persone? Siamo noi che non sappiamo sceglierle? Siamo sfortunati in amore? Dobbiamo rassegnarci al fatto che non esista un partner ideale ? Oppure dobbiamo cambiare qualcosa? Il libro si rivolge a tutte quelle persone che non ce la fanno a ripartire, ad avere di nuovo fiducia nell'amore, pensano di non essere capaci di scegliere la persona giusta o che non esista o di essere fuori tempo per essere ancora felici. Partendo dalle riflessioni sull'abbandono, sul tradimento e sul perché abbiamo la necessità di creare nuove storie che sono spesso la fotocopia delle precedenti, il libro indica qual è la strada per vincere la paura della solitudine e imparare ad amare la libertà prima di iniziare nuovi rapporti: liberarsi dei vecchi schemi, cambiare la propria modalità seduttiva, individuare il talento e rafforzare l'autostima, capire chi siamo e come attrarre e riconoscere finalmente la persona con cui rinascere in amore.

Una delle emozioni più frequenti che sperimentiamo quando siamo in relazione con un narcisista patologico (sia esso un partner, familiare, amico, collega di lavoro) è quella della colpa. Ma non si tratta di un senso di colpa sano (dove c'è uno sbaglio che abbiamo effettivamente commesso e la reazione conseguente è il desiderio di riparare). Piuttosto, il senso di colpa indotto da un narcisista patologico è un falso senso di colpa, del tutto immotivato (non nasce da errori che abbiamo realmente commesso), che ha come unica finalità quella di controllare e manipolare le sue vittime. In questo volume la Dott.ssa Francesca Saccà, psicologa, psicoterapeuta e scrittrice, esperta nel campo della dipendenza affettiva e del trauma da narcisismo, aiuta il lettore a riconoscere la differenza tra un senso di colpa sano e motivato e un senso di colpa falso, insano e del tutto immotivato. Il testo descrive inoltre le tecniche che il narcisista utilizza per eludere e spostare la colpa sull'altro e offre utili suggerimenti per smettere di subirne i ricatti psicologici, con la finalità di uscire dal circolo vizioso dei falsi sensi di colpa e tutelare il proprio benessere psicofisico.

Depura la tua mente

EMPATICI VS NARCISISTI Come imparare a gestire il dono dell'empatia e difendersi da narcisisti patologici

Single con gioia. Ovvero l'arte di star bene con se stessi

Autostima

Una guida passo a passo per amare se stessi e vivere meglio

Come goccia su una spugna

Trasforma la tua vita! Riscopri l'amore per te stesso e aumenta la tua autostima Quello che vediamo allo specchio corrisponde alla realtà? Che cosa è la legge delle dieci A? Nessuno di noi nasce con la perfetta dose di autostima. Per poter sopravvivere è quindi necessario trovare la giusta tecnica per poterla aumentare. Prima di tutto imparando ad amare se stessi. Per fare ciò esistono dei veri e propri esercizi di allenamento. Grazie a questo libro scoprirai che cosa significa il termine autostima. Imparerai a conoscere te stesso e attraverso la pratica della meditazione capirai come essere gentile con te stesso e con gli altri. Inoltre ti verranno consegnati gli strumenti giusti per allenarti a valorizzare il tuo essere e a non sottovalutarti mai più. Ecco che cosa otterrai da questo libro: - Che cosa è l'autostima - Come imparare ad amarsi e accettarsi - La meditazione dell'amorevole gentilezza - Come comprendere l'amore per se stessi - Le dieci A - Come ci vediamo allo specchio - L'autostima nel bambino - La relazione con gli altri - Smettere di criticare Sempre più spesso la società moderna ci mette a confronto di modelli irraggiungibili e questo provoca in noi un senso di sconforto e di infelicità. Per evitare tutto ciò è indispensabile imparare ad amare se stessi e scegliere di essere felici. La maggior parte delle volte ci concentriamo nel donare tutto il nostro amore agli altri... ma per noi stessi che cosa teniamo? Imparare a tenere alta la nostra autostima ci aiuterà ad affrontare i problemi della vita di tutti i giorni e a raggiungere i nostri obiettivi. Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora" oggi!

"Papà, mi racconti una storia?" A mia figlia sono sempre piaciute le storie, fin da quando aveva 3 anni e a me è sempre piaciuto raccontargliele. Ancora oggi mi piace raccontarle le storie (nel momento in cui scrivo mia figlia ha 10 anni), ma oggi le racconto storie di crescita personale e spirituale, storie che fanno pensare e riflettere sui valori della vita, le stesse storie che troverai in questo libro. Perché ho deciso di raccontare queste storie a mia figlia? Perché da sempre la narrazione di storie e leggende è stata usata per trasmettere sapere e conoscenza, non solo agli adulti ma anche, e soprattutto, ai più piccoli e ai giovani, ed è proprio a loro che è dedicato questo libro, a loro che hanno tanto bisogno di credere in se stessi e conoscere quali sono i veri valori della vita. Spesso, però, i giovani non apprezzano il modo in cui noi adulti cerchiamo di trasmettere loro ciò che ci sta a cuore. Ecco perché leggere o ascoltare dei racconti è una strategia vincente per coinvolgerli, attirando la loro attenzione, come una magia, trasmettendo loro preziose lezioni di vita. Con questo libro non voglio insegnare ai ragazzi ma voglio che a ognuno di loro sia dato il desiderio di imparare grazie alla straordinaria capacità di questi racconti di coinvolgere e di saper toccare il cuore. A proposito di cuore, voglio raccontarti la storia di un pensatore indiano che fece la seguente domanda ai suoi discepoli: "Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?" "Gridano perché perdono la calma", rispose uno di loro. "Ma perché gridare se la persona è loro vicina?", chiese il pensatore. "Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti", replicò un altro discepolo. E il maestro tornò a domandare: "Allora non è possibile parlarle a voce bassa?" Varie altre risposte furono date, ma nessuna convinse il pensatore. Allora egli esclamò: "Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per colmare quella distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte i loro cuori sono talmente vicini che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso, non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. È questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano". Infine il pensatore concluse dicendo: "Quando voi discutete, non lasciate che i vostri cuori si allontanino. Non dite parole che vi possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non troverete mai più la strada per tornare". Se sei dunque un genitore o un insegnante, ti consiglio di usare queste storielle come strumento didattico per aiutare i tuoi figli o i tuoi alunni ad avvicinare i loro cuori al vostro e a tutte le persone che incontreranno sul loro cammino. Quindi prendi il tuo biglietto, mettiti comodo e lasciati trasportare dalla magia di queste storie in un viaggio meraviglioso di crescita personale e spirituale...

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO OSTENTAZIONE ED IMPOSIZIONE. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

L'amore guarisce. L'amore è una delle forze più potenti che esistano. L'amore è l'opposto della paura. Chi non vorrebbe la chiave per poter amare autenticamente e sentire l'amore dei propri cari? Ma come si arriva a esprimere e ad accettare l'amore, così da vivere nella sicurezza e nella gioia le nostre relazioni? La difficoltà a costruire rapporti solidi e appaganti, nei quali riusciamo a dare il meglio di noi stessi e a ricevere il meglio dagli altri, dipende anche dagli schemi mentali in cui restiamo intrappolati, oltre che dalla difficoltà a ritenerci meritevoli di essere amati. Le persone sfiduciate credono che migliorare una relazione sia impossibile e permangono in relazioni distruttive. Ed ecco che la meditazione si rivela l'antidoto perfetto contro le emozioni negative, come la paura, il rancore o l'insicurezza. Permette di trovare un equilibrio interiore, di aprirsi a nuove possibilità, di disinnescare gli schemi mentali controproducenti. Impariamo ad amare ci insegna le tecniche per gestire i conflitti con noi stessi e con gli altri, per sconfiggere i nostri demoni interiori, per conoscerci e darci una serenità che possiamo trasporre in scelte e in rapporti consapevoli, trasformando positivamente noi e la nostra vita. Per essere felici a tutti i livelli, non solo in una coppia ma anche con i nostri figli, amici e colleghi. Perché l'amore non è dipendenza: qualunque cosa distrugga la nostra libertà non è amore.

Impariamo ad amare

La bellezza di una donna consacrata a Dio

Le vostre zone erronee - Sintesi

Quello che tutti dovrebbero sapere sull'allattamento e l'alimentazione artificiale

Un Libro di Auto-Aiuto per Aumentare l'Autostima, Realizzare il Proprio Valore, Eliminare la Mancanza di Fiducia in se Stessi e Trovare la Vera Felicità

I segreti per migliorare la fiducia in se stessi, raggiungere gli obiettivi, gestire le emozioni con l'intelligenza emotiva e una mentalità vincente per vivere felici

239.258

L'ebook raccoglie una serie di articoli di Diego Fares dedicati al pensiero di papa Francesco su ciò che guida il suo modo di governare: il discernimento. L'immagine proposta da Ignazio di Loyola della goccia d'acqua – che entra in una spugna in modo «dolce, delicato e soave», mentre su una pietra «cade in modo pungente, con strepito e agitazione» – risulta interessante per descrivere e discernere qualcosa di paradossale: l'effetto contrario che producono molte parole e gesti di papa Francesco. Bergoglio «muove» gli spiriti, incide, tocca il cuore, fa pensare. Non è una persona che parli in astratto né lasci la gente indifferente.È qui che la regola di Ignazio può aiutare a precisare in che cosa è «maestro di discernimento» Francesco. Il suo insegnamento è che per discernere bene bisogna esporsi, mettere in gioco la propria vita, coinvolgersi nel combattimento spirituale, che si svolge in primo luogo dentro la propria persona, nella buona o cattiva disposizione del cuore verso la volontà di un Dio che è amore e misericordia.«A coloro che procedono di bene in meglio, l'angelo buono si insinua nell'anima in modo dolce, delicato e soave, come una goccia d'acqua che entra in una spugna; al contrario, l'angelo cattivo si insinua in modo pungente, con strepito e agitazione, come quando la goccia d'acqua cade sulla pietra» (Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, 335).

Sally dopo aver preso l'importante decisione di andare a convivere con un ricco commerciante di pellicce, vive una vita apparentemente felice dentro un mondo ovattato e spensierato. Presto capisce di essere sfruttata e usata dal suo compagno che si rivela un uomo irascibile e violento, ma lo ama e non si sente ancora di lasciarlo. Lui la maltratta poi si scusa col pretesto di essere troppo geloso a causa del grande amore che nutre per lei . Quelle che erano certezze assolute ora sono fragili illusioni. Gli uomini, lei si rende conto dopo l'ennesima delusione amorosa, sono tutti bugiardi, gentilissimi nei primi mesi di convivenza, amabili e passionali quando conviene loro, poi meschini e burberi col passare del tempo. Inizia così il tram tram delle liti, degli insulti a mai finire tutti i giorni. Decide un giorno di lasciarlo e di farsi una nuova vita da single, senza curarsi delle ripercussioni che questa scelta puo' avere sulla sua vita, infatti lui non si lascera' mollare facilmente. Comprende così che solo inziando ad amare se stessa può splendere come la luce e sentirsi veramente felice , realizza che il mendicare amore come aveva fatto sempre complica la vita e mai la risolve.

Cresci e impara con Bea & Bonnie(TM), una nuova fantastica collana di libri educativi per bambini Amare se stessi Bonnie è un coniglio molto speciale, in grado di parlare e fare tante altre cose. I due amici formano una coppia davvero affiatata. Bonnie, però, si preoccupa troppo spesso di non essere abbastanza bravo, bello o utile agli altri. Compito di Bea, sarà quello di insegnargli ad amare se stesso e a vedersi sotto una nuova luce. Divertente e con molte illustrazioni, questo libro sarà un'utile risorsa per aiutare i bambini a capire come amare se stessi e apprezzare la propria unicità! ♥♥♥ Cosa accade quando i vostri bambini hanno scarsa autostima? Divengono molto critici verso se stessi Pensano di non essere come gli altri bambini Si concentrano di più sui fallimenti che sui successi Perdono sicurezza Dubitano delle loro capacità Perchè un genitore o un parente dovrebbe acquistare questo libro? Per mostrare al bambino come rafforzare la propria autostima con piccole e semplici strategie Per far comprendere al bambino che ha sempre la possibilità di provare a fare qualcosa e sentirsi orgoglioso Per insegnare al bambino che gli sforzi e l'atteggiamento positivo vengono sempre premiati ♥♥♥ Quello di amare se stessi è un principio fondamentale da assimilare sin dai primi anni di crescita del bambino e ripetere con costanza per tutta la vita. L'auto-accettazione, la coerenza e il rispetto verso se stessi sono principi cardine per vivere al meglio la propria esistenza ed imparare a convivere con gli altri. Per questo è fondamentale che il bambino apprenda sin da subito come fare ed eviti di alterare la percezione del proprio valore. Attraverso un racconto ricco di immagini divertenti ma significative, i vostri bambini impareranno l'importanza dell'amor proprio e a vedere se stessi come unici e speciali.

Gli insegnamenti principali del libro di Wayne Dyer

Cresci e Impara con Bea e Bonnie

L'Autostima E' Donna

Autostima Vincente per Ragazzi

*Pensi