

Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario Manuale Di Psicologia Del Cambiamento

Personaggi della cultura, della medicina, della pedagogia e della responsabilità civile presentano una disamina scientifico-culturale sulle tendenze della società attuale.

A chiunque piace godere di buona salute e mantenersi in forma, ma purtroppo non esistono pilloline o diete magiche che lo permettano. Ecco perché sperimentare un modo divertente per ottenere questi risultati può essere la soluzione vincente! Su questa base è nato "In acqua col cuscino", un manuale leggero che aiuta ad eliminare le abitudini nocive alle quali è così facile abbandonarsi. Per mantenere una buona salute è necessario conoscere, conoscersi, spendere del tempo per sé, imparare a rispettare la propria vita e ad amare se stessi. Il nostro corpo col passare del tempo va deteriorandosi. Noi possiamo combattere questo deterioramento e fare in modo che questo corpo che abbiamo in uso, funzioni sempre al meglio.

Personalmente ho sempre prestato grande attenzione alla salute, ricorrendo al movimento come tocca-sana di tanti problemi. Relativamente di recente, ho sperimentato questo divertente modo di star bene anche in estate, stagione in cui le palestre sono spesso chiuse per ferie e ci si muove di meno anche a causa del caldo e della conseguente spossatezza. Ecco perché voglio qui suggerire a tutti questo mio modo di allenarsi, dandosi l'opportunità di fare attività fisica in una forma divertente, rilassante e piacevole. Detto in breve, si tratta di utilizzare il mare o la piscina come una vera e propria palestra con il supporto di un banale cuscinetto gonfiabile. Questo metodo è stato per me risolutivo nel mantenimento della mia salute e non solo durante il periodo estivo. Vi racconterò com'è iniziata e come è cresciuta questa esperienza divenuta col tempo una forma di vero e proprio allenamento, che troverete dettagliato all'interno del manuale. Non pensi minimamente di essere escluso neanche chi sa di essere in sovrappeso o ha un addome vistoso, perché anche se dovesse trovare difficoltà in taluni esercizi, troverà modo di posizionare il cuscino in un modo comunque stabile e potrà trarre grande giovamento da molte e varie forme di esercitazione. All'interno del manuale vi darò delle indicazioni precise su come attuare gli esercizi in acqua e su come impostare il vostro allenamento, in modo che ciascuno possa adattarlo alla propria forma fisica, in relazione alle proprie caratteristiche individuali ed al proprio grado d'allenamento (o non allenamento). Mi auguro vogliate seguirmi tutti in questo percorso, perché effettivamente ne conosco gli effetti direttamente, ho coscienza di quanto sia utile a star bene, a star meglio, ad essere in forma, con uno sforzo in fondo piccolo, ma sufficiente a far trascorrere un inverno in salute, oltre che un'estate divertente. Sappiamo che i movimenti fatti in acqua sono particolarmente benefici in quanto fanno lavorare articolazioni e muscoli sgravati dal peso corporeo. Dunque "In acqua col cuscino" è il modo giusto di prenderci cura di noi stessi. Esso risulta un ottimo complemento anche per le donne gravide che desiderano avere un parto felice e meno doloroso di quanto non avvenga normalmente. E' ormai comprovato che una ginnastica fatta regolarmente ed opportunamente, nei movimenti e nei tempi, fa parte di una buona igiene gravidica, godendo in questo caso del beneficio dell'idromassaggio che i movimenti in acqua procurano su tutto il corpo, a meno che non vi siano controindicazioni mediche specifiche al movimento. Alcuni esercizi proposti migliorano infatti il tono dei muscoli pelvici e la tipologia d'allenamento incide positivamente sull'apparato cardio-respiratorio, cosa che dà grande giovamento sia alla donna gravida che al nascituro.

«Essendo fidanzata con un prigioniero di guerra tedesco ed avendo ad oggi una bambina, faccio appello a codesto Comando di voler concedere l'autorizzazione onde poterci unire in matrimonio, sebbene prigioniero.» Rimasta sola a crescere la figlia nata dall'amore con un soldato tedesco, Lola Oldrini così scriveva alla Commissione alleata di controllo di Roma nel luglio del 1946. Come lei, nel periodo dell'Asse Roma-Berlino, e poi durante l'occupazione nazista, tra il 1943 e il 1945, molte donne italiane intrattennero relazioni sentimentali con militari tedeschi della Wehrmacht. Furono fidanzamenti voluti dalle famiglie d'origine, relazioni di lungo periodo sfociate in 'matrimoni misti', oppure relazioni extraconiugali e incontri fugaci ricercati per bisogno d'affetto e protezione nei giorni della solitudine della guerra. Ciò che è stato omesso è che i bambini nati da questi incontri, considerati 'figli del nemico', furono spesso oggetto di discriminazione, subirono l'abbandono delle madri, passarono l'infanzia chiusi in orfanotrofi, negli istituti di cura religiosi o nei brefotrofi gestiti dalla Croce Rossa o dall'Opera nazionale maternità e infanzia o vennero dati in adozione. Attraverso le lettere private e i diari oggi conservati nell'Archivio Segreto Vaticano e nell'Archivio delle Nazioni Unite, Michela Ponzani racconta le loro vite dimenticate, insieme a quelle delle loro madri, dei loro padri e di chi se ne prese cura, riportando alla luce storie sconosciute e sorprendenti.

Come migliorare il proprio stato mentale fisico finanziario

La teoria e la pratica che ti servono

Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario. Manuale di psicologia del cambiamento

Parole positive

Manuale di educazione alimentare. Come migliorare il proprio stato nutrizionale attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari

Vivere Sani e Felici con la Balanced Scorecard Personale

Scopo di questa breve pubblicazione è spiegare in modo molto semplice cosa sono le balanced scorecard personali e come utilizzarle per gestire in modo bilanciato i diversi aspetti della propria vita. Attraverso questo breve documento vi riveleremo dei semplici modi per capire chi siete, quali sono i vostri punti di forza e di debolezza, imparerete come definire la vostra mission e la vostra vision e a capire quali sono i vostri valori e ciò che veramente conta per voi. Imparerete a definire degli obiettivi nelle diverse aree della vostra vita e a raggiungerli continuando a vivere in modo sereno ed equilibrato.

Non sai qual è la professione giusta per te? Hai difficoltà a trovare lavoro? Vuoi progredire nella tua carriera o cambiare mestiere? Se ti stai ponendo almeno una di queste domande, hai in mano il libro che ti aiuterà a trovare le risposte che cerchi. Questo libro contiene strumenti pratici ed efficaci che ti aiuteranno a: capire qual è il lavoro giusto per te; definire i tuoi obiettivi professionali e sviluppare un piano d'azione per raggiungerli; scrivere una lettera di presentazione e un curriculum vitae di successo; superare i colloqui e le prove di selezione brillantemente. Leggi questo libro per raggiungere velocemente i tuoi obiettivi professionali. Dott. Andrea Miriello è psicologo del lavoro e delle organizzazioni, consulente e formatore. Esperto di selezione del personale, orientamento professionale, career e business coaching. Aiuta le persone a definire in maniera chiara i propri obiettivi lavorativi e a raggiungerli velocemente. Affianca le aziende nei processi di selezione e sviluppo delle risorse umane.

1796.266

I tre amori del cittadino

Psicogenealogia ed energia vitale

DiMagriMente

Sette semplici passi per la libertà finanziaria

Comunicare in situazioni difficili con la Pnl

Guida alla nutrizione infantile

Questo eBook nasce al fine di rendere più agevole il compito dei genitori su come alimentare in modo sano e corretto i propri figli. Affrontiamo la delicata e complessa materia della sana ed equilibrata alimentazione e nutrizione nel bambino, impegnato in una fase di crescita a livello di molteplici funzioni evolutive che lo "proietteranno verso il mondo" quali la capacità di deambulare, lo sviluppo del linguaggio, delle relazioni, dell'autonomia e...perché no, anche la competenza nell'alimentarsi e nutrirsi.

Quotidianamente la vita nelle sue gioie e difficoltà ci fa fare un lavoro psichico enorme. Anzi la nostra stessa vita si pone come il vero lavoro psichico. L'autore nel suo descrivere le cose della psiche è molto vicino a questo vitalistico fluire psichico e, cogliendolo, ce lo descrive creativamente al di là di (molte volte) inutili schemi, proponendoci la mappa che lui stesso ha "esperienzialmente" trovato ed utilizzato per orientarsi e attraversare il territorio e le sue difficoltà. Questa descrizione è ammirevole e proprio per questo motivo, perché è intrisa del suo stesso autore e della sua genuina esperienza personale, del suo attraversamento delle cose psichiche; la sua esperienza si fa indicazione per chi la vuole ascoltare.

Il libro insegna a decifrare i dati dell'albero genealogico al fine di individuare le traiettorie conflittuali ereditate dai propri antenati. Vengono illustrate le principali leggi biologiche che orientano il comportamento umano verso l'espansione dell'energia vitale, la realizzazione personale e la pienezza nelle relazioni. Si spiega poi come dette leggi siano state violate nelle esistenze degli antenati a causa di lutti e ingiustizie o a causa delle violenze del contesto storico sociale, trasferendo nella memoria cellulare dei discendenti un'eredità di sofferenza che chiede di essere ricordata, considerata e trasformata. Tale retaggio emotivo, la lealtà familiare invisibile, è vincolante rispetto alle istanze dei propri sogni e desideri e limita l'espressione individuale nelle scelte importanti dell'esistenza (affetti, lavoro, finanze), imponendo sacrifici e obblighi di riparazione. La conoscenza del proprio albero genealogico permette di portare alla coscienza le ingiustizie del passato, di risolvere i conflitti e riorientare la propria vita secondo le risorse dell'intelligenza e gli aneliti del cuore. In armonia con i diritti naturali di amare ed essere amati, di realizzare i propri sogni e di meritare benessere, salute e prosperità. PSICOGENEALOGIA ED ENERGIA VITALE è la seconda edizione del testo IL POTERE DELLE RADICI, Milano 2008

Il segreto dei giganti

L'Amore in 9 Domande

(la casa, il lavoro, la patria)

Transactions ...

Il meglio di te con il Coaching

Orgoglioso di essere diverso

Programma di Feng Shui e Armonia della Mente Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa COME INFLUISCE IL CORPO FISICO ED EMOZIONALE NELLA CASA Come rintracciare le energie che ti influenzano attraverso la conoscenza del tuo corpo fisico. Come ti aiuta il pensiero positivo a migliorare il corpo e la mente canalizzando l'energia. In che modo l'inconscio ti aiuta a migliorare le potenzialità della tua mente. Come rilassare efficacemente corpo e mente attraverso l'autorilassamento. Come trovare la soluzione ai problemi attivando il corpo fisico e la mente. COME GESTIRE LO STRESS E VIVERE PIU' TRANQUILLI Come può influire lo stress negativo sulla tua psiche e provocare disturbi fisici. In che modo la respirazione diaframmatica aiuta a calmare il tuo stato emozionale. Come assorbire energia e forza vitale attraverso le fasi respiratorie. Come riuscire a gestire le tue emozioni attraverso la respirazione. IN CHE MODO POSSIAMO MIGLIORARE LO STATO MENTALE Come fare per scoprire qual è la chiave del tuo successo. Come trovare il coraggio di cambiare per trovare la via del successo. Come scegliere bene le parole che utilizzi per plasmare positivamente il destino. Come utilizzare la metafora in quanto elemento che rappresenta le potenzialità umane. Come eliminare o trasformare una convinzione negativa. COME VIVERE IN ARMONIA CON IL FENG SHUI Scoprire cosa rappresenta l'arte del Feng Shui e quali vantaggi se ne possono trarre. In che modo l'energia del Ch'i si manifesta e come si trasforma negli elementi presenti in natura. Come l'energia del Ch'i aiuta ad armonizzare la casa garantendo vita, benessere e salute. Cosa rappresenta il Ba Gua nel Feng Shui e perché è così importante. Come trovare le disarmonie in casa e cosa fare per eliminarle. COME INFLUISCONO I MATERIALI DA COSTRUZIONE In che modo le costruzioni dell'uomo possono contribuire a modificare l'equilibrio ambientale energetico. Perché la pietra è il materiale da costruzione più usato e come si manifesta a livello energetico. Cosa rappresenta il cemento

nelle costruzioni ed energeticamente. Come si presenta il ferro nella relazione con l'uomo e con la sua energia. Che tipo di materiale da costruzione è il vetro e come si estrae in natura. In che modo la terracotta rappresenta un elemento armonioso per la casa. COME SCOPRIRE LE ENERGIE SOTTILI PRESENTI NELLA CASA Quali sono le energie sottili e come si riconoscono. Come individuare i campi magnetici che possono alterare il corpo bio-plasmatico. Come i Chakra possono diventare centraline di raccolta delle energie sottili. Come si influenzano i campi elettromagnetici attraverso le energie sottili. Come riuscire a bloccare o ridurre le energie dannose che si insediano nella tua casa. COME USARE I CRISTALLI PER PULIRE GLI AMBIENTI Che cos'è il cristallo e in che maniera può esserti utile contro le energie dannose. In che misura il cristallo attiva i chakra pulendoli ed energizzandoli. Conoscere i diversi metodi per pulire i cristalli nella tua casa. Come capire e interpretare le diverse caratteristiche dei cristalli. L'importanza dell'elemento acqua nella vita e nella storia dell'uomo.

Se vogliamo diventare adulti consapevoli delle nostre enormi potenzialità, è fondamentale metterci alla prova quando siamo ancora giovani, e il momento cruciale della nostra formazione è la scuola. Sì, la stessa che tutti in qualche momento abbiamo odiato è proprio la nostra maestra di vita: luogo in cui si impara, in cui si socializza, e dove ogni giorno, in ogni momento, affrontiamo delle sfide come studenti e come individui. L'autrice, ricorrendo a simpatiche storielle, domande e numerosi spunti di riflessione, compone un vero e proprio prontuario su come creare centratura e potere interiore, e affrontare con successo problemi e difficoltà. "Qual è il segreto del successo? Spesso supponiamo che sia il genio, mentre io credo che la vera genialità consista nell'abilità di ordinare le nostre più potenti risorse, semplicemente mettendoci in uno stato di certezza assoluta" (Anthony Robbins).

Questo libro vi insegnerà come raggiungere rapidamente il vostro peso forma e mantenerlo per sempre in modo naturale, usando il buon senso e soprattutto senza diete. Dopo una breve carrellata sulle diete più in voga e sui problemi collegati al loro uso, sarete guidati attraverso un percorso di conoscenza dei segreti del vostro fisico e della vostra mente. Vi verrà svelato un metodo semplice e pratico per migliorare il vostro rapporto con l'alimentazione. Dopo un esempio concreto di applicazione del metodo vi verranno presentati alcuni concetti chiave che potranno aiutarvi a raggiungere più rapidamente risultati tangibili e a vivere in modo più sano.

Le relazioni d'amore in tempo di guerra 1943-1948

Trasforma la tua vita con il pensiero

Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa

La Fonte di Cerere sopra Cornelio Tacito in ordine al ministero de governi politici, e morali. Consacrata all'illustris.mo e reuerendis.mo monsig.r Gio Francesco Morosini, Patriarca di Venetia, e Primate della Dalmazia. Di d. Carlo Antonio Bertelli dottore nell'vna, e l'altra legge

Mazzini

Autosviluppo professionale. Come migliorare le proprie capacità organizzative

Programma di L'Amore in 9 Domande CHE RUOLO ASSUMI NEL RAPPORTO DI COPPIA Come scoprire il proprio ruolo all'interno della coppia. Come capire il ruolo del tuo partner. Come essere flessibile e dinamico per adattarsi meglio alle situazioni. COSA C'E' DI POSITIVO NEL TUO RAPPORTO Come individuare le proprie caratteristiche personali. Come focalizzare la propria attenzione sugli aspetti migliori del partner. Come valutare il proprio partner in maniera obiettiva. COSA IMPARI DAL PARTNER Come apprendere nel migliore dei modi dalle proprie esperienze. Come scoprire il tuo modo di relazionarti con il partner. Come innescare il cambiamento.

Tutto ciò che desideri ottenere in campo lavorativo è possibile! Competizione, concorrenza, sfide impossibili non saranno più ostacoli insormontabili: diventeranno incentivi per rendere al meglio ciò che stai costruendo. "Business e PNL" utilizza la programmazione neurolinguistica applicata al business per perfezionare le tue abilità come dirigente, nell'amministrazione e nelle relazioni con i clienti, fino al raggiungimento del successo desiderato. Lindsey Agness propone una serie di strumenti efficaci in grado di farti raggiungere alti livelli di organizzazione del lavoro, ottenendo enormi risultati. Applicata alla gestione aziendale, la PNL ti aiuta a individuare i punti di forza all'interno del tuo team e a potenziarne il rendimento, conquistare altri clienti sbaragliando la concorrenza e migliorare la motivazione dei tuoi dipendenti. Pratico e semplice, il metodo proposto da "Business e PNL" garantisce risultati concreti: vedrai migliorare le tue capacità organizzative e persuasive nelle relazioni con i clienti e nella comunicazione con i dipendenti.

"Su ali di farfalla" è un viaggio alla scoperta della nostra interiorità, che ci permette di acquisire consapevolezza su noi stessi e su cosa desideriamo realmente dalla vita. Riscoprire le risorse di cui siamo portatori e comprendere i limiti mentali che tante volte ci ostacolano nel raggiungimento di un risultato, rappresenta sempre più una necessità che non possiamo più sottovalutare se desideriamo vivere una vita soddisfacente e appagante. Il libro vuole essere un percorso di crescita personale, arricchito da preziosi esercizi pratici che permettono al lettore di percorrere la strada verso un cambiamento efficace e produttivo. Come una farfalla che dalla condizione di crisalide si trasforma in un bellissimo insetto, ciascuno di noi può trasformare la propria vita volando verso la felicità. "La farfalla non conta i mesi ma gli attimi... fa che la tua vita danzi sui bordi del tempo come rugiada sulla punta di una foglia!"

(Tagore)

Come diventare bravo a scuola

Strumenti pratici per ottenere il lavoro che vuoi

Antologia

Figli del nemico

Roma antologia illustrata

Scopri il metodo life coaching per dare valore alla tua vita

1796.240

Ogni giorno ci troviamo ad affrontare sfide che sembrano impossibili, ma ognuno di noi ha dentro di sé le risorse per farcela. Scopri con Livio Sgarbi come diventare un campione nella vita. Assumi un atteggiamento mentale positivo: è il primo passo per avere successo. Identifica con chiarezza i tuoi obiettivi per raggiungerli attraverso il metodo delle visualizzazioni mentali. Scopri quali sono le tecniche più efficaci per trovare la motivazione e aumentare la fiducia in te stesso. Impara a superare i tuoi limiti e a trasformare la paura in coraggio: vincere è solo questione di allenamento.

Perché i viaggiatori scelgono di visitare l'Italia? Perché dovrebbero soggiornare proprio nelle nostre strutture? Quali sono le aspettative e i desideri che la nostra ospitalità può soddisfare? I viaggiatori che scelgono il "nostro" territorio hanno delle caratteristiche speciali? In quale modo offrire un'ospitalità italiana autentica permette di uscire dalle dinamiche di vendita legate alla guerra sui prezzi? Questo manuale insegna a declinare il concetto di ospitalità italiana autentica in modo pratico, semplice e coinvolgente: da come si prepara la struttura, agli aspetti legati al marketing, allo storytelling, all'organizzazione del lavoro con i collaboratori, mettendo in risalto, per ogni aspetto, gli elementi su cui puntare per arrivare all'offerta di ospitalità italiana autentica. Un percorso affascinante in cui il lettore sarà coinvolto e "calato" con l'immaginazione nella realtà del territorio in cui opera, per stimolare e ottenere idee nuove con cui rendere la sua ospitalità sempre più autentica, unica e indimenticabile

I nove semi del cambiamento. Trasforma la tua vita con il pensiero

6

Ingrediente segreto: l'italianità nel mercato extralberghiero - Il manuale che ti insegna il metodo per offrire un'ospitalità autentica, unica e indimenticabile

Istruzioni per vincere

La Donna Nella Narrativa

Business e PNL

Raggiungere un'autentica libertà finanziaria non è complicato. Ma fino a oggi, solo i professionisti più esperti hanno avuto accesso alle giuste informazioni e alle corrette strategie. Grazie a ricerche approfondite e a interviste inedite alle 50 menti più brillanti della finanza mondiale, da miliardari venuti dal nulla a vincitori di premi Nobel, Tony Robbins svela sette semplici passi che chiunque può seguire per assumere il pieno controllo del proprio futuro finanziario. Questo libro ti aiuterà ad approfittare di opportunità che altrimenti ti saresti lasciato sfuggire e ti impedirà di commettere gli stessi errori che milioni di persone fanno ogni giorno. Una strada semplice e collaudata verso la libertà finanziaria. Con un linguaggio chiaro e storie avvincenti, Robbins rende semplici e comprensibili anche i concetti più complessi, e accompagna i lettori, qualunque sia la loro estrazione o il loro reddito, verso la sicurezza finanziaria, sfatando i miti più diffusi e dando consigli concreti per far fruttare al meglio i propri risparmi. QUESTO LIBRO TI MOSTRERÀ COME:- creare un reddito garantito per tutta la vita;- raggiungere i tuoi obiettivi finanziari risparmiando il 30% di tempo e andare in pensione prima del previsto;- raggiungere la tranquillità mentale e la sicurezza finanziaria (anche se hai cominciato tardi)!- entrare nella mente di 50 fra i maggiori investitori di successo al mondo;- imparare come mettere in pratica una strategia di investimento mai rivelata prima dal fondatore del più grande hedge fund del mondo, che ha guadagnato soldi anche quando i mercati sono crollati;- partecipare ai guadagni quando il mercato sale avendo però la garanzia di non perdere i tuoi soldi quando scende.

La guida più autorevole a livello internazionale. Ricco di esempi pratici ed esercizi, questo manuale ti permette di: capire cos'è veramente il Coaching; evitare gli errori più comuni nella pratica del Coaching; imparare ad usare le tecniche di Coaching più utili. Commenti, consigli, riflessioni di Coach professionisti, che applicano ogni giorno quello che stanno spiegando. Per ripassare il percorso di apprendimento ogni capitolo si chiude con un elenco degli argomenti fondamentali.

E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta..." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompicabele che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C'è adesso..." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. 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 italiani. 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!

Comunicare al meglio nella vita e sui social

Teologia morale tratta dalle divine scritture dai concilj, dai ss. padri e dai migliori teologi esposta con metodo facile, chiaro, adattato alla capacità di tutti, ed utile ad ogni maniera di persone dal padre Faustino Maria Scarpazza domenicano ... Tomo 1. [-12.]

Feng Shui e Armonia della Mente. Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Strumenti e strategie per potenziare organizzazione, rendimento e successo

L'ABC del successo. Semplici tecniche mentali per superare brillantemente le piccole difficoltà quotidiane

Smettere di fumare con il metodo RESAP

Timothy Ferriss è molto più di un mental coach: è diventato ormai un campione del web, con milioni di follower, e con i suoi libri, "Bibbie" del saper vivere, ha catturato legioni di lettori. Di sicuro è uno che non ha paura di niente: ogni volta che si prefigge di imparare qualcosa, che sia una lingua orientale, un'arte marziale, una strategia infallibile di management, Tim sa come fare. Ma Ferriss è diventato quello che è oggi perché ha tratto ispirazione da tanti giganti, come li chiama lui, che ha scovato in giro per il mondo, ciascuno maestro nella sua disciplina. E da loro ha carpito i segreti che li hanno resi le persone che sono oggi. Maghi degli scacchi, divi hollywoodiani, militari pluridecorati, super-atleti, scrittori da milioni di copie, grandi manager, guru della meditazione, star della medicina, assi della finanza: basta scegliere il personaggio più affine ai nostri sogni, la nostra icona. Qui ritroviamo distillato il "Ferriss-pensiero", nonché il suo istinto infallibile per il meglio di tutto ciò che è mainstream, cultura di massa. Entreremo in possesso di una vera e propria cassetta degli attrezzi, un kit di strumenti per cambiare la nostra vita. Suddiviso in tre grandi sezioni – salute, ricchezza, saggezza, perché per raggiungere il successo e la felicità ci vogliono tutte e tre –, Tim ha concepito questo manuale di vita come un sontuoso buffet da cui prendere ciò che fa più gola. È il libro che voleva da sempre: si è divertito a scriverlo, sapendo che noi ci divertiremo a leggerlo.

Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario. Manuale di psicologia del cambiamento
Come migliorare il proprio stato mentale fisico finanziario Feng Shui e Armonia della Mente. Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)
Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa Bruno Editore
Cos'è il life coaching e cosa può fare per migliorare la tua vita? Leggi Il Meglio di Te con il Coaching e: chiarisci i tuoi obiettivi e allineali ai tuoi valori; capisci meglio chi sei e chi vuoi diventare; ti focalizzi su quello che per te conta davvero. Scritto a 4 mani da Antonella Rizzuto, tra le formatrici più amate e apprezzate oggi in Italia, e Alessio Roberti, una delle figure più significative del panorama internazionale della formazione, Il Meglio di Te con il Coaching è uno straordinario strumento pratico, che si legge piacevolmente e si applica fin da subito: è la preziosa guida che ti aiuterà a prendere il controllo della tua vita, anche grazie agli esempi calzanti, ai consigli puntuali e alla grande esperienza messa a disposizione dagli autori.

Nuova antologia di scienze, lettere ed arti

Nuova antologia

Soldi. Domina il gioco

I 7 scalini della Felicità

ANTONIO GIANGRANDE INGIUSTIZIA E RIBELLIONE PRIMA PARTE

Interagire con gli altri a volte non è facile, ma vale sempre la pena di farlo perché la comunicazione è vita e chi non sa comunicare non sa vivere. Perciò dobbiamo recuperare un dialogo costruttivo e positivo con noi stessi e con gli altri, partendo dalle parole che usiamo. Ogni parola può creare emozioni ma anche azioni, e dalle nostre azioni scaturiscono i risultati della nostra vita. Le parole sono un veicolo straordinario per esprimersi e condividere emozioni con gli altri. Questo libro ci insegna a usarle al meglio, anche in quelli che sono ormai i luoghi di interazione più frequenti e, spesso, fonte di problemi: il web e i social media.

Oltre i limiti dei vecchi paradigmi

In acqua col cuscino

Su ali di farfalla

Come Comunicare con il Proprio Partner e Risolvere i Conflitti di Coppia Grazie alle Domande Potenzianti

Coaching Indispensabile