

(PDF, ePub, Mobi) 10 lezioni di psicologia del benessere 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

[\(PDF, ePub, Mobi\) 10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Ilaria Bordone Gratuito](#)

(PDF, ePub, Mobi) 10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Ilaria Bordone Gratuito

[\(PDF, ePub, Mobi\) 10 lezioni di psicologia del benessere 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:

[\(PDF, ePub, Mobi\) 10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Ilaria Bordone Gratuito](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi:

[PDF] Ti prego non spezzarmi il cuore



<http://new.beebok.info/it-1451137315/ti-prego-non-spezzarmi-il-cuore.html>

Ero solo una bambina quando ho deciso che da grande avrei sposato Toren Grace. Al compimento del mio diciottesimo compleanno, mi sono accorta che era quello che volevo sul serio. Il problema? Ha quindici anni più di me. Ed è il migliore amico di mio padre. Toren è la persona...

[PDF] Spiacente, non sei il mio tipo



<http://new.beebok.info/it-1451254608/spiacente-non-sei-il-mio-tipo.html>

Lo vorrai rileggere altre mille volte; Romantico, ironico e sorprendente Sara e Teo non potrebbero essere più diversi. Lei lavora come ricercatrice all'università, lui è un figlio di papà che presto o tardi erediterà una casa di produzione...

[PDF] Iceman



<http://new.beebok.info/it-1455623376/iceman.html>

Matias Quinn, ex pilota di Rally, è presuntuoso e arrogante. Tutti lo chiamano Iceman per il suo essere freddo e distaccato. Il suo fascino non passa inosservato e negli ultimi anni si è divertito passando da un letto all'altro. Ha chiuso con le relazioni dopo che la sua ex ragazza...

[PDF] Il primo istante con te



<http://new.beebok.info/it-1453092397/il-primo-istante-con-te.html>

DALL'AUTRICE BESTSELLER DI UNO SPLENDIDO DISASTRO, UNA NUOVA EMOZIONANTE STORIA D'AMORE « Una storia toccante dove si intrecciano, in perfetto equilibrio, tenerezza, speranza e tensione narrativa. » Kirkus Review « Ne "Il primo istante con te", Jamie McGuire si...

[PDF] La versione di Fenoglio



<http://new.beebok.info/it-1452032645/la-versione-di-fenoglio.html>

Pietro Fenoglio, un vecchio carabiniere che ha visto di tutto, e Giulio, un ventenne intelligentissimo, sensibile, disorientato, diventano amici nella più inattesa delle situazioni. I loro incontri si dipanano fra confidenze personali e il racconto di una formidabile esperienza...

[PDF] La verità sul caso Harry Quebert



<http://new.beebok.info/it-1182417127/la-verita-sul-caso-harry-quebert.html>

La verità sul caso Harry Quebert è un fiume in piena, travolge il lettore e lo calamita dalla prima all'ultima pagina. È il giallo salutato come l'evento editoriale degli ultimi anni: geniale, divertente, appassionante, capace di stregare prima la Francia, poi il...

[PDF] Only you



<http://new.beebok.info/it-1446815577/only-you.html>

Il vero amore sa attendere Due autrici bestseller del New York Times Desidero davvero l'unica donna che non potrò mai avere: Harper, la sorella del mio migliore amico. Sono innamorato di lei da quando avevo diciotto anni, ma è sempre stata off-limits. Così ho taciuto i...

[PDF] Doppia verità



<http://new.beebok.info/it-1451919146/doppia-verita.html>

La verità può essere di due tipi. Quella che libera, e quella che uccide. Harry Bosch non ha lasciato il LAPD, il dipartimento di polizia di Los Angeles dove ha lavorato per una vita, nel più felice dei modi. Ma è da un po' che ha voltato pagina: si occupa di "casi...

[PDF] Ci vuole orecchio



<http://new.beebok.info/it-1456390447/ci-vuole-orecchio.html>

Comincia tutto con una valigia. La tira su il peschereccio del capitano Valentino Costanza, al largo della costa di Rimini, in un bel giorno di maggio. La valigia contiene un mucchietto di ossa, che sembrano quelle di una bambina, e viene subito chiamata la Squadra omicidi, guidata...

[PDF] Il mistero della casa sul lago



<http://new.beebok.info/it-1446662524/il-mistero-della-casa-sul-lago.html>

«Un thriller al cardiopalmo.» Publishers Weekly Dall'autrice bestseller del New York Times Gina Royal ha una vita assolutamente normale: è una timida e riservata casalinga del Midwest con un matrimonio felice e due bambini. Ma quando un incidente in macchina rivela la...

[PDF] Vicious. Senza pietà



<http://new.beebok.info/it-1453293271/vicious-senza-pieta.html>

Una lettura indimenticabile, unica, imperdibile. Un MUST READ. - Greta, Amazon Questo libro mi ha completamente ammaliata. - Carmen, Amazon Scioccante e inaspettato, da leggere tutto d'un fiato! Consigliassimo! - Giorgia, Amazon C'è solo un confine sottilissimo a separare l'odio...

[PDF] Quando l'amore fa volare



<http://new.beebok.info/it-1437850749/quando-l-amore-fa-volare.html>

Delicatezza, romanticismo e una buona dose di ironia Dall'autrice del bestseller La mia eccezione sei tu Virginia è innamorata, senza essere ricambiata, di Alessandro, il più caro amico di suo cognato. Lui è il suo Clark Kent, il suo supereroe senza mantello: veterinario,...

[PDF] Ogni nuovo bacio



<http://new.beebok.info/it-1451015294/ogni-nuovo-bacio.html>

Serendipity Series Per le ragazze di buona famiglia trascorrere l'estate negli Hamptons vuol dire solo una cosa: il Fling Club. Chi riceve l'invito può partecipare alle feste più esclusive. Le regole sono chiare: ogni ragazza sceglie un cavaliere che la accompagnerà ai vari...

[PDF] After



<http://new.beebok.info/it-996329310/after.html>

Un bestseller mondiale da oltre dieci milioni di copie vendute nel mondo. Ora un film evento. UNA NUOVA, IMPERDIBILE EDIZIONE CON UN CAPITOLO EXTRA E UNA LETTERA SPECIALE DELL'AUTRICE. Ogni storia d'amore lascia un segno. Ma soltanto una ti cambia davvero la vita. Ambiziosa, riservata e con un...

[PDF] Resta



<http://new.beebok.info/it-1455049613/resta.html>

Dalla magistrale penna di A.L. Jackson, autrice bestseller del New York Times, arriva il quinto volume autoconclusivo dell'acclamata serie Bleeding Stars. Sono Ash Evans. L'anima della festa. Sexy. Ricco. Carismatico. Una rockstar tatuata con il mondo ai miei piedi. Passo da una donna...

[PDF] Le parole di Sara



<http://new.beebok.info/it-1454771207/le-parole-di-sara.html>

NERO RIZZOLI È LA BUSSOLA DEL NOIR FIRMATA RIZZOLI. Due donne si parlano con gli occhi. Conoscono il linguaggio del corpo e per loro la verità è scritta sulle facce degli altri. Entrambe hanno imparato a non sottovalutare le conseguenze dell'amore. Sara Morozzi l'ha capito...

[PDF] Questo nostro amore sbagliato



<http://new.beebok.info/it-1449661995/questo-nostro-amore-sbagliato.html>

Saylor McCann ha smesso di credere nell'amore. Dopo essersi finalmente lasciata alle spalle una relazione abusiva, è tornata in Arizona. Era sicura che l'ambiente stimolante di una città universitaria potesse farle bene. Quello che non si aspettava, invece, è di...