

Scaricare 10 lezioni di psicologia del benessere PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis



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
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
Tamanho do arquivo	:	857.16kB

[Scaricare 10 lezioni di psicologia del benessere PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

Scaricare 10 lezioni di psicologia del benessere PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis

[Scaricare 10 lezioni di psicologia del benessere PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

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:

[Scaricare 10 lezioni di psicologia del benessere PDF/ePub Ilaria Bordone Livre grátis](#)

Top 17 Libri correlati [Gratuito]

[PDF] **The Mister**



<http://new.beebok.info/it-1457300840/the-mister.html>

È giunto il momento di conoscere The MISTER . Londra, 2019. La vita è sempre stata facile per Maxim Trevelyan. Molto attraente, ricco, aristocratico, non ha mai dovuto lavorare e ha dormito da solo nel suo letto molto di rado. Ma un giorno, improvvisamente, tutto questo cambia quando...

[PDF] **La serata proibita**



<http://new.beebok.info/it-1458228165/la-serata-proibita.html>

Non appartengo a questo posto. Non ne posso più, ma ho dei debiti da pagare. Chiamano il mio nome. Le luci si accendono. L'asta ha inizio. Il signor Black fa l'offerta migliore. È tenebroso, ricco e potente. Gli piace giocare. L'unica regola è che non esistono...

[PDF] **After 2. Un cuore in mille pezzi**



<http://new.beebok.info/it-1009127029/after-2-un-cuore-in-mille-pezzi.html>

HARDIN NON HA PIÙ NULLA DA PERDERE □ TRANNE LEI. Dopo il loro incontro, niente è stato più come prima. Superato un inizio burrascoso, Tessa e Hardin sembravano sulla strada giusta per far funzionare le cose. Tessa si era ormai arresa al fatto che Hardin □ è Hardin. Con...

[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] **After 3. Come mondi lontani**



<http://new.beebok.info/it-1021864687/after-3-come-mondi-lontani.html>

SEMBRAVA CHE NULLA POTESSE SEPARARLI. MA L'AMORE TRA TESSA E HARDIN ORA È PIÙ CONFUSO CHE MAI. La vita di Tessa non è mai stata così complicata. Nulla è come lei pensava che fosse. Né la sua famiglia. Né i suoi amici. L'unico su cui dovrebbe poter...

[PDF] Le regole proibite



<http://new.beebok.info/it-1458252224/le-regole-proibite.html>

Non ci apparteniamo. Non avrei dovuto rivederlo dopo la nostra prima notte insieme, ma lo desidero. Sono ossessionata da lui. È il mio segreto più oscuro. Il signor Black è Aiden. Aiden è il signor Black. Due facce della stessa persona. Aiden è gentile e dolce....

[PDF] After 4. Anime perdute



<http://new.beebok.info/it-1044528166/after-4-anime-perdute.html>

Tessa è pronta per iniziare una nuova vita a Seattle. Da sola. Troppe volte il suo cuore ha dimenticato le cose terribili che Hardin le ha fatto, ma ora la ragione non le permette più di rinunciare al suo sogno e alla sua dignità. E restare lontani, forse, farà bene a...

[PDF] La gabbia dorata



<http://new.beebok.info/it-1449036139/la-gabbia-dorata.html>

Il primo romanzo di una nuova serie noir. Faye è il nuovo personaggio creato da Camilla Lackberg: misteriosa, determinata e sexy. Faye ha tutto: un marito di successo, una splendida figlia, un bellissimo appartamento a Stoccolma. Ma sotto questa superficie dorata, la sua vita apparentemente...

[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] Notre-Dame de Paris



<http://new.beebok.info/it-455244266/notre-dame-de-paris.html>

Esmeralda, una giovane zingara di grande avvenenza, è solita danzare sul sagrato della chiesa di Notre-Dame, cuore della Parigi medievale. L'arcidiacono Frollo è attratto dalla giovane donna e, pur fra sentimenti contraddittori, cerca di farla rapire dal campanaro Quasimodo, un essere...

[PDF] After 5. Amore infinito



<http://new.beebok.info/it-1055960150/after-5-amore-infinito.html>

IL CAPITOLO FINALE. RIUSCIRANNO TESSA E HARDIN A CONQUISTARE IL LORO LIETO FINE? La storia tra Tessa e Hardin non è mai stata semplice. Ma ogni sfida che hanno affrontato insieme ha rafforzato l'amore e reso sempre più solido il legame tra loro. E ora niente è più come...

[PDF] I legami proibiti



<http://new.beebok.info/it-1458253127/i-legami-proibiti.html>

Il mio posto non è con lei. Nato nell'oscurità, la vita mi ha reso un cinico incapace di amare. Ma poi Ellie è entrata a farne parte. Innocente, ottimista, gentile. È l'opposto di ciò che merito. Io l'ho comprata, ma lei ha rubato il mio cuore....

[PDF] Un errore così dolce



<http://new.beebok.info/it-1455419539/un-errore-cosi-dolce.html>

È tornato. Già solo averlo nella stessa città sarebbe stato un dramma, ma si è addirittura trasferito nell'appartamento di fronte al mio. Ed è così bello da farmi venire voglia di mangiarcelo. Ecco perché devo stargli alla larga. Il fatto...

[PDF] Km 123



<http://new.beebok.info/it-1456222643/km-123.html>

Tutto inizia con un cellulare spento. A telefonare è Ester, a non rispondere è Giulio, finito in ospedale a causa di un brutto tamponamento sulla via Aurelia. A riaccendere il telefonino, invece, è Giuditta, la moglie di Giulio, che ovviamente di Ester non sa nulla. Potrebbe...

[PDF] The Sister



<http://new.beebok.info/it-1451767124/the-sister.html>

Ci sono scelte che ci lasciano senza scampo Dall'autrice del bestseller The Boss Sophie Scaife sente che finalmente le cose stanno andando per il verso giusto. La vita con suo marito, il miliardario Neil Elwood, va a gonfie vele e la chimica tra loro è bollente. Anche la presenza di El-Mudad...

[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] La stagione del fuoco



<http://new.beebok.info/it-1458340862/la-stagione-del-fuoco.html>

1999, inverno. Un anziano percorre una strada solitaria tra le montagne norvegesi, di ritorno a casa dopo aver festeggiato il Natale con la famiglia. Improvvisamente, i fari della macchina illuminano qualcosa davanti a lui. L'uomo frena di colpo. L'auto si ferma a pochi centimetri dalla...