

[Download pdf ebook] Dovunque tu vada, ci sei gi

Dovunque tu vada, ci sei gi

Von Jon Kabat-Zinn

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #400031 in eBooksVerffentlicht am: 2011-05-26Erscheinungsdatum: 2011-05-26File Name: B0064BV4RW | File size: 70.Mb

Von Jon Kabat-Zinn : Dovunque tu vada, ci sei gi before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dovunque tu vada, ci sei gi:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nice introduction to the topic, but could be more specificVon EugenioIt is a nice introduction for people who don't know the mindfulness, but it is somehow repetitive and does not introduce much scientific data (which exists about this meditating technique). The summary is: just think about your breath, in any place, in any position, in any moment. I would have loved some more specific exercises.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Useful for

relaxation Von nicole Jon Kabat Zinn is a great author and ideator of the Mindfulness Based treatment for stress and anxiety problem, this book is a easy and self help introduction to the topic, with a lot of individual suggestions and exercises

Kurzbeschreibung La consapevolezza considerata l'elemento centrale della meditazione buddista, ma la sua essenza universale e di profonda utilità pratica per tutti. Essenzialmente la consapevolezza essere sempre vigili e, malgrado sia caratteristico della nostra mente innescare il pilota automatico e perdere il contatto con l'unico momento, quello presente, di cui effettivamente disponiamo per vivere, sentire, crescere, amare, dare forma alle cose o guarire, essa possiede anche l'innata capacità di destarci al qui e ora. In questo libro Jon Kabat-Zinn traccia un percorso semplice per coltivare la consapevolezza nella nostra vita. Come un giardino esige cure attente se vogliamo coltivare fiori e non vederlo invaso dalle erbacce, così la consapevolezza richiede interventi regolari. L'autore si rivolge sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia ai praticanti di lunga data e a chiunque sia interessato a recuperare la ricchezza dei propri momenti. Solo grazie alla meditazione, che appunto l'essere presenti a se stessi, possiamo vivere invece che lasciarci vivere. La meditazione infatti il processo finalizzato ad approfondire attenzione e lucidità e a metterle in atto nella vita.

Kurzbeschreibung La consapevolezza considerata l'elemento centrale della meditazione buddista, ma la sua essenza universale e di profonda utilità pratica per tutti. Essenzialmente la consapevolezza essere sempre vigili e, malgrado sia caratteristico della nostra mente innescare il pilota automatico e perdere il contatto con l'unico momento, quello presente, di cui effettivamente disponiamo per vivere, sentire, crescere, amare, dare forma alle cose o guarire, essa possiede anche l'innata capacità di destarci al qui e ora. In questo libro Jon Kabat-Zinn traccia un percorso semplice per coltivare la consapevolezza nella nostra vita. Come un giardino esige cure attente se vogliamo coltivare fiori e non vederlo invaso dalle erbacce, così la consapevolezza richiede interventi regolari. L'autore si rivolge sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia ai praticanti di lunga data e a chiunque sia interessato a recuperare la ricchezza dei propri momenti. Solo grazie alla meditazione, che appunto l'essere presenti a se stessi, possiamo vivere invece che lasciarci vivere. La meditazione infatti il processo finalizzato ad approfondire attenzione e lucidità e a metterle in atto nella vita.