

Dovunque Tu Vada, Ci Sei Già

L'intento di questo saggio è aiutare il lettore a comprendere la grandezza dell'uomo e il significato del suo viaggio su questa Terra attraverso una rivisitazione originale della vita e della personalità di Mosè, Buddha, Gesù, Maometto e San Francesco d'Assisi, i cinque più grandi saggi di tutti i tempi, fatta alla luce di una visione scientifica e moderna dei loro insegnamenti e delle teorie sulla reincarnazione.

Aonia edizioni. Nel primo volume degli atti del V meeting nazionale SIPS sono contenuti tutti gli abstract delle comunicazioni orali. In primo luogo notiamo per la prima volta vari contributi su pratiche di mindfulness che hanno lo scopo prevalente di produrre benessere, insieme ad obiettivi propri della prevenzione come per esempio la riduzione del danno da stress. Alcuni contributi parlano di una nuova pratica, l'entomia, che abbiamo conosciuto per la prima volta nel nostro III Meeting nazionale che si è tenuto nel 2015. Altri sono riferibili a costrutti tipici della psicologia e della salute positiva, quali il benessere soggettivo e la resilienza.

Una storia zen racconta di un uomo su un cavallo: l'animale galoppa veloce e pare che l'uomo debba andare in qualche posto importante. Un tale, lungo la strada, gli grida: "Dove stai andando?". E il cavaliere risponde: "Non lo so! Chiedilo al cavallo!". La condizione dell'uomo contemporaneo è la stessa: la forza dell'abitudine e le tecnologie digitali ci stanno trascinando a velocità folle, ma non sappiamo minimamente verso dove. Abbiamo perso prima il contatto col nostro corpo e le nostre emozioni, poi con le persone vicine a cui vogliamo più bene. Fermarci ogni tanto è forse l'unico antidoto possibile. Prendendo spunto dall'insegnamento dei più importanti maestri zen, a partire da Thich Nhat Hanh, il libro affronta il tema della consapevolezza ai tempi di internet, raccontando della meditazione a Google, introducendo temi come il "karma digitale" e proponendo un'ampia scelta di esercizi ad hoc per chi vive in città — dalla meditazione al semaforo a quelle in metropolitana, in ufficio (gabinetto compreso) o al parco pubblico — ma anche per chi passa molto tempo con computer, tablet o smartphone: dalla meditazione con l'iPhone agli esercizi di consapevolezza con Facebook.

Non desiderare la vita degli altri

Il codice genetico di Dio

Il corpo nell'immaginario

Sinergie tra Teatro e Lavoro

Dovunque tu vada, ci sei già

Presence. Esplorare il cambiamento profondo nelle persone, nelle organizzazioni e nella società

La mindfulness nella vita quotidiana Per decenni Jon Kabat-Zinn ha mostrato a un pubblico sempre più ampio i benefici tangibili della meditazione. Oggi, milioni di persone hanno inserito nella propria vita la meditazione di consapevolezza come routine quotidiana. Ma in cosa consiste la meditazione nella pratica? Come si svolge una sessione formale di meditazione? E come possiamo superare gli ostacoli dovuti all'epoca di perpetua distrazione in cui viviamo e che ci impediscono di inserire la pratica della meditazione nella vita di tutti i giorni? Risveglio risponde con chiarezza a queste domande sempre più urgenti. Pubblicato in origine come parte di Riprendere i sensi, è stato ampliato e aggiornato da una nuova prefazione dell'autore.

*NOW A NETFLIX SERIES 'Andy Puddicombe is doing for meditation what Jamie Oliver has done for food' NEW YORK TIMES
'Takes a fresh look at how we've learned to eat' PRESS ASSOCIATION 'Not really a diet book, more a menu for eating your way*

through life' THE TIMES Formally The Headspace Diet, this book is designed to show you how to find your ideal weight in an easy, manageable and mindful way. It allows you to escape the endless diet trap by following simple yet potentially life-changing exercises in order to develop new effective habits and a much improved relationship with food and your body. The Headspace mission is to get as many people taking just 10 minutes out of their day to practise these powerful mindfulness techniques. Mindful eating is a key aspect of mindfulness and as you start to practise it you will notice profound results, both in terms of your shape but also your overall health and well being. Have you tried every diet going only to see the weight creep back on again? Do you feel guilty and anxious about eating certain foods? Or find yourself unable to resist that extra helping even if you're not actually that hungry? Are you unhappy with your body and how it looks and feels? Now is the time to stop what you're doing and try a different, healthy and brilliantly effective approach ...

Lo studio dell'immunologia è una necessità pratica e teorica, in quanto rafforza la visione olistica del funzionamento dell'organismo umano, incoraggiando così i tentativi in corso di costruzione di una nuova medicina integrata. Questo libro, scritto dal fondatore della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, descrive nel modo più accessibile e chiaro possibile, anche con l'aiuto di numerose immagini e tabelle, il funzionamento del sistema immunitario in salute e in malattia. Il testo quindi è rivolto a medici, psicologi, farmacisti, naturopati e in generale a tutti coloro che vogliono acquisire un aggiornamento scientifico di qualità per comprendere la genesi delle malattie e delle terapie.

La scienza della meditazione

La reincarnazione: credenza religiosa o verità scientifica

Giochiamo a rilassarci

Trova il giusto mindset per essere la persona che vuoi essere

Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare. Con 8 brani per la pratica da scaricare online

Il potere di trasformare il mondo

Mindfulness e pratica della consapevolezza

Il volume ha lo scopo di aiutare ad affrontare diversi tipi di problematiche inerenti il benessere psicologico.

L'Autore utilizza un linguaggio semplice, concreto, comprensibile e stimola la riflessione su temi centrali rispetto al raggiungimento e mantenimento di una buona qualità di vita. Ogni capitolo è costituito da un racconto di vita quotidiana nel quale ci si può identificare, tramite riflessioni che approfondiscono i temi emersi e schede che propongono alternative di pensiero e di comportamento per chi vive situazioni difficili.

The international bestselling mindfulness guide. Mindfulness is considered the heart of Buddhist meditation. But its essence is universal and of deep practical benefit to everyone. In Wherever You Go, There You Are, Jon Kabat-Zinn maps out a simple path for cultivating mindfulness in our lives, and awakening us to the unique beauty and possibilities of each present moment. Since its first publication in 1994 (as Mindfulness Meditation for

Beginners), this book has changed lives across the globe and is a perennial international bestseller.

COME USARE LA SAGGEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE PER SCONFIGGERE STRESS, DOLORE, ANSIA E MALATTIA. «Dire che questo libro, saggio e profondo, sia utile a chiunque si trovi ad affrontare le difficoltà e le crisi della vita, è minimizzarne l'importanza. Questo libro è importante, unico, e di grande aiuto per chiunque aspiri a una vita più serena ed equilibrata.» Donald M. Berwick, presidente dell'Institute for Healthcare Improvement «È difficile immaginare un'introduzione più convincente alla mindfulness come terapia. Con uno stile semplice e personale, l'autore spiega come elaborare un programma di meditazione e come applicarlo alle cause più comuni di stress quotidiano.» Publishers Weekly Lo stress sembra ormai la condizione abituale di vita: toglie le energie, mina la salute, e rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione, alle malattie. Questo è un libro sulla meditazione terapeutica per combattere lo stress e per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; non consistono in una serie di aride prescrizioni, ma insegnano a servirsi dei punti di forza che ciascun individuo possiede per contrastare tutti quei disturbi provocati o connessi con una condizione di stress. Il percorso della meditazione seguito e insegnato da Kabat-Zinn approda a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. E la descrizione di numerosi casi raccolti in decenni di lavoro come medico esemplificano le tecniche di meditazione e di rilassamento proposte, agevolandone la comprensione ai lettori. Pubblicato per la prima volta nel 1990, «Vivere momento per momento» è un grande classico della mindfulness, che l'autore ha deciso di riproporre completamente aggiornato e ampliato sulla base degli studi più recenti sulla scienza della mindfulness. «Vivere momento per momento» è un libro per tutti: per i giovani e i meno giovani, per chi è sano e per chi è malato, per chiunque aspiri a vivere una vita più sana in un mondo che sembra andare troppo di fretta.

a tavola, in casa, nella vita quotidiana, con 80 ricette e menu antismog

Un nuovo modo di essere

Il sistema immunitario: la bilancia della vita. Come è fatto e come funziona in salute e in malattia

Il benessere con la psicologia. Stare meglio con se stessi e con gli altri: la teoria e la tecnica operativa

Corpo esperto applicato (Cea): un inedito menù di gesti che integra corpo- cervello- mente alla conquista di nuove competenze e vitalità

Mindfulness and Why It Is So Important

Dalla parte degli Animali

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le

preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

More than twenty years ago, Jon Kabat-Zinn changed the way we thought about awareness in everyday life with his now-classic introduction to mindfulness, *Wherever You Go, There You Are*. He followed that up with 2005's *Coming to Our Senses*, the definitive book for our time on the connection between mindfulness and our well-being on every level, physical, cognitive, emotional, social, planetary, and spiritual. Now, *Coming to Our Senses* is being repackaged into 4 smaller books, each focusing on a different aspect of mindfulness, and each with a new foreword written by the author. In the first of these books, *Meditation Is Not What You Think* (which was originally published as Part I and Part II of *Coming to Our Senses*), Kabat-Zinn focuses on the "what" and the "why" of mindfulness--explaining why meditation is not for the "faint-hearted," how meditation can actually be a radical act of love, and why paying attention is so supremely important. By "coming to our senses"--both literally and metaphorically--we can become more compassionate, more embodied, more aware human beings, and in the process, contribute to the healing of the body politic as well as our own lives in ways both little and big.

In questo testo l'autore introduce il lettore al mondo della pratica meditativa, individuata come lo strumento attraverso cui sviluppare un modo di vivere intenzionalmente per affrontare la società della distrazione. La meditazione è una pratica millenaria utilizzata in tutte le principali religioni per riportare la mente a quello stato di quiete iniziale da cui tutto ebbe origine. Ed è anche lo strumento attraverso cui collegarsi alla fonte di energia vitale da cui tutti dipendiamo, indipendentemente da come la chiamiamo. Il testo è infatti agnostico: pur non tralasciando l'aspetto religioso e filosofico a cui la meditazione è connaturata, l'autore non entra nel merito lasciando libero il lettore di credere in ciò che vuole, ma senza distaccarsi da quel livello di spiritualità in cui risiede la natura della pratica. Allo stesso modo, l'autore affronta l'aspetto scientifico della pratica meditativa, ma senza ridurla a quello e senza invocare la mindfulness come un'alternativa. La peculiarità del testo è nel modo in cui l'autore supporta il lettore nella ricerca di nessun motivo per meditare, consentendogli di intuire quello che rimane difficile da spiegare. A chi è rivolto il libro Questo volume illustra come approcciare correttamente la meditazione attraverso la comprensione delle sue origini e motivazioni. Scopo del testo è aiutare il lettore a

superare le difficoltà che emergono quando si inizia a praticare, come la perdita di concentrazione, la mancanza di tempo o il mantenimento della posizione, e costruire un'abitudine in grado di procurare diversi benefici al corpo e allo spirito. Esso è dunque rivolto in prima istanza a chi non ha mai meditato o ha iniziato e poi ha abbandonato, ma è una piacevole lettura anche per tutti coloro che hanno una conoscenza solo superficiale dell'argomento, e soprattutto per chi non riesce ancora a trovare pieno godimento dalla pratica.

Coaching, Performing and Thinking

Mindfulness meditation for everyday life

Risveglio

La pratica

Il codice che vince. Corpo esperto applicato (Cea): un inedito menù di gesti che integra corpo- cervello- mente alla conquista di nuove competenze e vitalità

Wherever You Go, There You Are

La mindfulness è per tutti

1796.306

“Possa questo libro aiutarvi nel compito più prezioso e più bello: far sbocciare una vita” In molti paesi la meditazione è già entrata nelle scuole, ma in Italia sono pochi quelli che ne comprendono i potenziali benefici per i bambini. Eppure, anche solo praticandola per pochi minuti al giorno, ogni bambino può trarne grandi vantaggi: rilassamento, un'accresciuta attenzione, il potenziamento delle capacità creative, l'aumento dell'autostima e dell'autosufficienza, una migliore gestione delle emozioni e lo sviluppo di qualità che favoriscono le relazioni con gli altri. Che siate genitori, zii, nonni, insegnanti, educatori o terapeuti dell'infanzia, avrete a disposizione uno strumento semplice eppure efficace, privo di controindicazioni, che ha dato risultati straordinari e riconosciuti anche dal mondo scientifico e permetterà una qualità di vita migliore a voi e ai vostri bambini! In questo libro, il lettore viene guidato un passo alla volta ad apprendere come accompagnare i bambini nell'esperienza della meditazione. Un ricco capitolo conclusivo propone meditazioni guidate originali e appositamente concepite per fasce d'età e problematiche (iperattività, ansia, sviluppo della creatività e così via), rispettose dei tempi dei bambini, facili da insegnare, adatte al nostro mondo occidentale, piacevoli da fare e “pronte all'uso”.

100 LEZIONI DI MINDFULNESS. Ebbene sì: imparare da ogni cosa è possibile, lasciare che la vita diventi nostra maestra, in tutta la sua pienezza, in tutta la pienezza della nostra condizione umana. Milioni di persone hanno intrapreso il sentiero verso la salute, l'equilibrio, il benessere, spesso combattendo lo stress, il dolore, l'incertezza e la malattia. In questo volumetto sono raccolte 100 frasi particolarmente significative che aiuteranno a cogliere quanto c'è di più bello e di più profondo nella vostra intima essenza. Che cerciate di esercitare la pazienza, di convivere con il dolore, di affrontare gli stress ai quali la società moderna ci sottopone, che aspiriate a migliorare la vostra vita di relazione o a liberarvi da emozioni, pensieri e comportamenti distruttivi, queste semplici meditazioni serviranno a risvegliare le vostre risorse interiori, prima fra tutte la capacità di vivere il momento presente. A prescindere dalla vostra età o dalla vostra consuetudine con la meditazione, «L'arte di imparare da ogni cosa» vi aiuterà a crescere in ogni momento della vostra vita.

Il genitore consapevole

The Headspace Guide to... Mindful Eating

La meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi

L'arte di fermarsi in un mondo che corre

Resistere all'inquinamento

“La compagnia degli uomini” di E. Bond per la regia di L. Ronconi

Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza

1796.274

La mindfulness aiuta te, la mindfulness aiuta la collettività Pubblicato in origine come parte di Riprendere i sensi, la s pensiero di Jon Kabat-Zinn, pioniere della pratica della meditazione consapevole, La mindfulness è per tutti viene ripro come volume autonomo, arricchito di una introduzione e di capitoli interamente nuovi. Il tema principale sviluppato da in questo libro è il potere trasformativo della mindfulness non solo a livello individuale, ma anche a livello collettivo. L può aiutare a cambiare il mondo, spiega Kabat-Zinn, può guidare le comunità, anche le comunità politiche come le der attuali, a esprimersi in un contesto di consapevolezza e ad agire nel mondo complesso e tumultuoso di oggi con mag comprensione a livello globale. «Riprendendo i nostri sensi», in senso letterale e metaforico, possiamo diventare più p partecipi come essere umani e contribuire in tal modo alla guarigione della nostra società e delle nostre istituzioni, c nostre vite.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0 align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: just indent: 12.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Con 5 tecniche contenute in questo libro disposizione una serie di strumenti pratici che puoi utilizzare, ogni giorno e ogni volta che vuoi, per migliorare la tua benessere fisico ed elevare la tua consapevolezza spirituale attraverso il percorso della Mindfulness, che dalla mente vero sé. Con questo libro hai uno strumento essenziale sia per l'applicazione pratica sia una ispirazione spirituale. L'ap pratica ti permette di comprendere, sperimentandola in prima persona, la potenza della Mindfulness come strumento trasformazione di sé; allo stesso tempo sarai ispirato a prendere esempio da questa applicazione pratica per estende qualsiasi ambito della tua vita. A trasformare, in altri termini, la Mindfulness da strumento di miglioramento della vita fino a riempire la tua vita di Mindfulness. Questo non è, in alcun modo, un metodo di dimagrimento che associa digiuno meditazione: il digiuno, in questo programma, costituisce un sentiero privilegiato per accelerare i benefici della Mindf Portare la mente nel corpo, nei processi del corpo per andare oltre il corpo, per essere nella mente stessa e da essa (dimorare) nello spirito. Le 5 tecniche contenute in questo ebook sono: 1. Mindfulness sul digiuno Con questa tecnica

consapevolezza delle reazioni del tuo corpo e della sensazione di fame che si innesca con il digiuno e utilizzi il digiuno uscita dai sensi esterni e porta di ingresso al territorio interno. 2. Body Scan Ti permette di portare la tua mente su tuo corpo e di intensificare ulteriormente la depurazione-purificazione-pacificazione che avviene con il digiuno. 3. Inne permette di portare la tua mente sui tuoi organi interni e di intensificare ulteriormente l'azione del digiuno per la salute corpo. 4. Dal corpo allo spirito Con questa tecnica esplori sempre più profondamente il tuo territorio interno, fino ad tutto il sentiero che dal corpo ti conduce allo spirito. 5. Mindfulness mangiando Dopo il digiuno, è fondamentale imparare mangiare in modo Mindfulness! Perché leggere questo ebook . Per avere una tecnica pratica da utilizzare nella propria quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la Mindfulness partendo da zero . Per avere uno strumento approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la Mindfulness . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita a vivere ogni momento in profondità e con consapevolezza A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento immediato per migliorare la qualità della propria vita ogni giorno . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale proprio benessere e l'equilibrio mentale . A chi conosce la Mindfulness solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la Mindfulness al loro professionale

LA MENTE CREDE a ciò CHE LE DICI

La road map per il tuo successo

Ho fotografato l'anima. Un viaggio al centro della mente

Have a good day

Comprendere la meditazione, superare le difficoltà, e stabilire un'abitudine salutare

Oriente ed occidente a confronto

L'arte di imparare da ogni cosa

Perché la mindfulness è così importante La «meditazione consapevole» è una pratica affermata e in costante diffusione di cui Jon Kabat-Zinn è stato precursore, maestro indiscusso e autore di libri fondamentali e illuminanti. Fra questi l'ormai classico Riprendere i sensi che l'autore ha deciso di riproporre in una versione ampliata e rinnovata in quattro libri indipendenti, ognuno relativo a un aspetto della mindfulness. Nel primo di questi libri, La scienza della meditazione, Jon Kabat-Zinn sgombra il campo da ogni equivoco sulla mindfulness, che non è una tecnica per rilassarsi raggiungendo una sorta di oblio e rimuovendo il proprio presente con il suo carico di preoccupazioni. È, invece, un atto di grande consapevolezza, che tutti possono raggiungere attraverso la meditazione, e che ci aiuta a concentrarci sul momento presente per viverlo con intensità, imparando a vedere la pienezza dell'esperienza in tutti i suoi aspetti positivi e negativi e riuscendo anche a interpretare i

momenti negativi come possibili passaggi di crescita. La mindfulness non è una filosofia, è una pratica che va seguita con costanza, ma che può inserirsi con facilità nella routine quotidiana di ognuno di noi. E questo piccolo libro è il miglior punto di partenza.

La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana. Nel corso degli anni, numerosi studiosi appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica. L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravāda e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative. Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione theravāda, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipaṭṭhāna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahāsi Sayadaw e U Ba Khin. Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico. Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

Un numero sempre crescente di studi misura, in Europa e negli Stati Uniti, l'incidenza negativa dello stress e dei disturbi a esso correlati in termini di patologie letali, giornate di lavoro perse, elevata spesa farmacologica e sanitaria. L'impatto economico e sociale di questo fenomeno ha quindi indotto a considerare lo stress come la malattia del nuovo secolo. Questo volume affronta il fenomeno dello stress e dei disturbi psicosomatici con un approccio complesso e multifattoriale: le conseguenze derivanti dalla somatizzazione possono infatti colpire l'organismo sotto molte forme, come patologie connesse al

comportamento alimentare, gastrointestinali, cardiocircolatorie, cutanee ed endocrine. Le categorie diagnostiche chiamate in causa sono quindi molto diverse fra loro, ed è per questa ragione che l'opera si è caratterizzata per una gamma di tematiche particolarmente ampia e per il gran numero di esperti che sono stati coinvolti. Oltre a studiare aspetti del problema talvolta meno considerati, come le specificità di genere e il tema dello "stress positivo", il volume propone un'adeguata integrazione fra psicoterapia, terapia farmacologica e interventi riabilitativi, costituendo una guida esaustiva rivolta non solo a clinici e psicologi, ma anche a studenti di Psicologia e Medicina.

Dovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione

Conosco, conduco, calmo il mio pensare. Con 8 brani per la pratica da scaricare online

Il benessere soggettivo come guida per le policy pubbliche: teorie, misure, raccomandazioni

Vivere momento per momento

Parti da te! La road map per il tuo successo

Evidence-Based Practice in psicologia clinica

La meditazione di Vipassanā e la psicologia cognitiva

Un medico veterinario, con ironia, all'interno di una narrazione di piccole avventure quotidiane dal risvolto bizzarro e dal finale capovolto, solleva preoccupazione su temi di natura etica, sulle condotte di vita degli animali asserviti all'uomo e sulle scelte umane che spesso lasciano più interrogativi che risposte chiare e certe per una vita migliore non solo per la stessa umanità, ma ancor peggio per coloro che usiamo per il nostro edonismo e la nostra cupidigia. Un uomo che ha a cuore nel profondo del suo animo ma, ancora di più nella sua coscienza, la salute e il benessere dei suoi piccoli e grandi assistiti: gli animali. Un susseguirsi di appuntamenti e di una stravagante, bizzarra conseguenza... frutto forse di allarmanti manipolazioni genetiche? L'inizio di piccole avventure e di un nuovo universo. Di un nuovo dominio...?!? Angelo Galvan è nato a Milano nell'anno 1964. Laureato in medicina veterinaria, oltre ad aver svolto la professione si è dedicato anche al volontariato a favore degli animali. Dalla parte degli animali è il suo libro d'esordio, che compie ironiche e al contempo impegnate riflessioni sul mondo animale.
1414.8

LA GUIDA INTELLIGENTE ALL'ESSERE GENITORI. Essere genitori consapevoli è un compito arduo, impegnativo e a volte stressante. Ma è importante, perché il modo in cui viene svolta influenza in misura decisiva il cuore, l'anima e la coscienza dei nostri figli da adulti. Questo manuale presenta una via saggia e convincente per coltivare quella consapevolezza, offrendo una serie di nuove prospettive illuminanti: abituarsi a immaginare il mondo dal punto di vista del bambino; intuire come ci vedono i nostri figli, come percepiscono i nostri gesti, le nostre parole; esercitarsi a considerare perfetti i propri figli per come sono e non per quello che vorremmo che fossero e, quindi, riconsiderare le nostre aspettative su di loro. Con linguaggio semplice e l'analisi delle svariate problematiche legate alla crescita del bambino e dell'adolescente, gli autori intendono dare un aiuto concreto a tutti i genitori: limitarsi a eseguire meccanicamente i compiti che spettano a un padre e a una madre non serve al

bambino, che invece ha bisogno di essere aiutato a sviluppare il proprio sé autentico. Per poter quindi svolgere al meglio il «mestiere» di genitori è necessario praticare la meditazione, che serve a ricaricare di energie positive, da usare a beneficio dei propri figli.

Corpo in pace, mente pura

Consapevolezza e assertività nella quotidianità

Come trasformare ogni giorno in una bella giornata

Zen in the city

Praticare la mindfulness nella vita quotidiana

Meditazione for dummies

Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza

Il «movimento mondiale della mindfulness» è Kabat-Zinn Più di vent'anni fa, Jon Kabat-Zinn ha dimostrato l'importanza di coltivare una maggiore consapevolezza nella vita di tutti i giorni nel suo longseller Dovunque tu vada, ci sei già. In Guarire con la mindfulness, l'autore porta una serie di esempi illuminanti su come la mindfulness riesca a «rimodellare» la relazione con il nostro corpo e la nostra mente. Spiega come, grazie alla neuroplasticità del cervello, la meditazione possa influire positivamente sulla nostra salute e come ci aiuti ad accogliere meglio tutte le sfide che la vita ci pone, compresa la nostra mortalità, consentendoci di godere di ogni singolo momento della nostra vita. Pubblicato in origine come parte di Riprendere i sensi, Guarire con la mindfulness viene riproposto come volume autonomo, ampliato e aggiornato e con una nuova prefazione dell'autore, uno dei pionieri e uno dei massimi esperti di quello che oggi potremmo definire il «movimento mondiale della mindfulness».

Chissà perché, tendiamo sempre a vedere il lavoro come un male inevitabile, un peso da portarci sulle spalle giorno dopo giorno, mentre contiamo le ore che ci separano dal week-end. Ma se ci fosse un modo per vivere tutto con più piacere e soddisfazione, qualunque sia il nostro impiego? D'accordo, alcune cose non cambieranno mai, ma la buona notizia è che abbiamo molte più possibilità di scelta di quanto crediamo. Basandosi sulle ultime, intriganti scoperte scientifiche sui segreti della mente, Caroline Webb ci aiuta a prendere coscienza dei meccanismi del pensiero e ci insegna a sfruttarli a nostro vantaggio attraverso una serie di tecniche semplici ed efficaci per diventare più efficienti, creativi, costruttivi e resilienti, in ufficio come nella vita privata: un bagaglio prezioso per vedere il lato positivo e lo stimolo giusto in ogni situazione. Per rientrare a casa la sera con la sensazione di aver vissuto davvero una buona giornata.

Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezzaDovunque tu vada, ci sei già**Corbaccio**

Edizione riveduta e aggiornata

Mindfulness e digiuno

Guarire con la mindfulness

simboliche politiche e del sacro

Dovunque tu vada ci sei già. Capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza

Stress e disturbi da somatizzazione

Meditation is Not What You Think

E' sempre il momento giusto per mettere in atto il cambiamento che desideriamo per le nostre vite. Il 2020 è stato un anno infinitamente diverso da molti altri anni. Ha fatto perdere la speranza a molti, ed a molti altri anche qualcosa di più prezioso, la vita. Noi però siamo qui non è più tempo di disperarsi e sognare tempi migliori. C'è un tempo per sognare e uno per agire. E' arrivato il momento di cambiare? Vuoi che le tue convinzioni siano in linea con i tuoi obiettivi? Vuoi essere la persona che desideri essere? Se hai risposto di sì a queste tre domande questo è il libro che fa per te. Cambiare il proprio mindset è fondamentale per riuscire a diventare ciò che si vuole essere. Questo libro ha lo scopo di attivare utili intuizioni e fornire qualche strumento per avviare il processo di cambiamento che ti porterà a diventare ciò a cui aspiri. Puoi continuare a vivere così come hai fatto fino ad oggi oppure cominciare ad essere la persona che vuoi essere.

La consapevolezza è considerata l'elemento centrale della meditazione buddista, ma la sua essenza è universale e di profonda utilità pratica per tutti. Essenzialmente la consapevolezza è 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 è appunto l'essere presenti a se stessi, possiamo vivere invece che lasciarci vivere. La meditazione è infatti il processo finalizzato ad approfondire attenzione e lucidità e a metterle in atto nella vita.