

Online Library

Online Library Rilassarsi In Consapevolezza

If you ally compulsion such a referred **Rilassarsi In Consapevolezza** ebook that will pay for you worth, get the unconditionally best seller from us currently from several preferred authors. If you desire to funny books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are in addition to launched, from best seller to one of the most current released.

Online Library

You may not be perplexed to enjoy all ebook collections Rilassarsi In Consapevolezza that we will agreed offer. It is not as regards the costs. Its not quite what you habit currently. This Rilassarsi In Consapevolezza, as one of the most vigorous sellers here will completely be in the middle of the best options to review.

Online Library

CEJYSF - CAMILA ENGLISH

Risveglio in stato di Buddha è un eBook inestimabile per tutti i ceti sociali. Essa ci dice che ognuno di noi ha la saggezza, la consapevolezza, la virtù, la gentilezza, la compassione, l'amore, il potere del Buddha dentro e ci aiuterà a guidare il nostro Vero Sé, incessantemente noi che punta a quello che siamo, e ciò che noi abbiamo sempre stati, e possiamo renderci conto che quello che stavamo cercando non ci ha lasciato. Che cosa potremmo scoprire è che da sempre siamo stati quello che stavamo cercando. Il buddismo è uno dei sistemi più pratici e semplici convinzioni in tutto l'universo e che può aiutare tutti gli esseri viventi e l'umanità a diventare una migliore umani che sono in ogni aspetto possibile. Tutti gli esseri viventi e l'umanità possono essere risvegliati in stato di Buddha a chi siamo veramente, al fine di portare la compassione, l'amore, la pace e la felicità nella vita di tutti i giorni. Il Buddha si rese conto che quello non era il primo a diventare un Buddha. "Ci sono stati molti Buddha prima di me e saranno molti Buddha, in futuro," Il Buddha ha ricordato ai suoi discepoli. "Tutti gli esseri viventi hanno la natura di Buddha e possono diventare Buddha." Per questo motivo, ha insegnato il modo di Buddha. Sì, il Buddha non si è mai rivendicato come un dio, però, era un grande maestro. Quando è stato chiesto se fosse un Dio, Buddha disse No. "Allora, insegnante, cosa sei?" alla quale ha risposto ... "Sono sveglio!" Buddhismo non è una religione in quanto tale; non propone un Dio esterno. Non cerca di sostituire le credenze religiose esistenti di una persona, solo per completare loro. "Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché avete sentito. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché se ne parla e dice da molti. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché è trovato scritto nei tuoi libri religiosi. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente sull'autorità dei tuoi insegnanti e degli anziani. Non credere nelle tradizioni perché sono state tramandate per molte generazioni. Ma dopo l'osservazione e l'analisi, quando si scopre che nulla è d'accordo con la ragione ed è favorevole al bene e beneficio di tutti e di ciascuno, quindi accettare e vivere fino ad esso. "Citazioni di Gautama Buddha! Il Buddha ha ritenuto che non fosse necessario credere negli dei, al fine di raggiungere l'illuminazione, ma che i suoi seguaci poteva credere negli dei, se volevano. Una grande maggioranza di buddisti credono in un dio creatore, se il Dio abramitica, o un altro. E 'certamente accettabile all'interno di alcune scuole del buddismo per i loro seguaci a credere in Dio. L'eBook è facile da usare, rinfrescante e è garantito per essere emozionante ed è una risorsa eccellente per iniziare un po 'della vostra conoscenza storica con Awakening, il buddismo, la vita del Buddha, Insegnamenti di base, insegnamenti di Buddha, diversi tipi di buddismo, buddista Scritture , simboli, e festival, Storia del buddismo, jāta-ka And Other Stories buddista, Una lezione di meditazione, perché la meditazione, Come meditare, Buddha cita, Sentiero del Buddha della virtù, La linea temporale, credenze fondamentali del Buddismo, Gli insegnamenti sulla vacuità , Il Sutra del Cuore, il Vangelo di Buddha, il credo del Buddha, il sentiero della vita, meditazione seduta Step by Step, Vuoto è una modalità di percezione e glosario. Sono sveglio e ora posso mostrare la strada, ma il prossimo passo è la vostra! Basta ricordare una cosa che l'apprendimento non si ferma mai! Leggere, leggere, leggere! E Scrivere, scrivere, scrivere! Un grazie alla mia meravigliosa moglie Beth (Griffo) Nguyen ei miei figli sorprendenti Taylor Nguyen Nguyen e Ashton per tutto il loro amore e sostegno, senza il loro sostegno emotivo e di aiuto, nessuno di questi eBook lingua di istruzione e audio sarebbe possibile.

Localizzare la consapevolezza, ci insegna il grande maestro di meditazione Osho, vuol dire congelarla. Essa ha bisogno di fluire, di essere libera di scorrere per tutto il corpo. Quando si cerca di limerla, la parte in cui viene localizzata diventa tesa e malata, e il resto del corpo diviene un peso morto. Grazie alla pratica della meditazione, i cui fondamenti sono spiegati in questo volume, la consapevolezza si espande in tutto il nostro essere fisico, facendolo così diventare vivo e sensibile, quasi senza peso. E se, come dice Osho, «la meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po' all'interno del proprio essere», Alleggerire l'anima rappresenta una guida per il più straordinario dei viaggi: quello dentro noi stessi.

Questo è il libro per voi! Canalizza le tue energie per un'espressione creativa ! 63 pagine di Mandala unici e magnifici da tutto il mondo per risvegliare la tua immaginazione e aiutarti a colorare il tuo prossimo capolavoro. Questo libro da colorare per adulti ha tutti gli ingredienti per fornire ore di divertimento, calma, relax e sollievo dallo stress attraverso l'arte per te e tutti i tuoi amici. Perché questa è una grande scelta: - 63 grandi immagini uniche, ti danno il benvenuto alla creatività e al relax - Ogni pagina da colorare è stampata su una pagina separata per evitare il bleed through - Formato 21,59 x 27,94 cm, disegni di qualità professionale - Carta bianca adatta a matite da colorare, pastelli da colorare, pennarelli, penne gel, penne a pennello, fodere sottili, colori ad acqua - 130 pagine di bellissime opere d'arte e disegni. Questo è un regalo per ogni occasione, un regalo che può cambiare la tua vita fin da questo momento. Il tempo di qualità non ha prezzo. Prendi questo regalo perfetto oggi per te e per i tuoi amici!

"Libro da colorare per Adulti con + di 60 Mandala per rilassarsi...Con oltre 60 esercizi Pratici di consapevolezza e psicologia per comprendere meglio le proprie emozioni." L'arteterapia è un metodo efficace nell gestire lo stress dell'ansia e delle proprie emozioni Con questo libro si può prendere tempo per se stessi, rilassarsi e concentrarsi su questi numerosi Mandala.Potrai inoltre scoprire e utilizzare potente tecniche di terapia per comprendere meglio le proprie emozioni...Descrizione di questo libro da colorare: - Disegni originali e qualità - Più di + di 60 mandala da colorare - Libro Grande formato: 21.59 x 27.94 cm - 60 esercizi di consapevolezza e psicologia - Ogni disegno da colorare occupa l'intera pagina - Per Adulti e adolescenti Troverete grazie a questo libro un momento di calma e serenità, potrete fare un lavoro di introspezione, rilassarvi, lasciarvi andare e rigenerarvi... Ora tocca a voi, ragazzi!

Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village ssu come praticare la mindfulness a scuola, a tutti i livelli di istruzione, e nel processo educativo in generale. Il libro non presenta connotazioni religiose o confessionali, ma adotta un punto di vista molto concreto e propone pratiche di consapevolezza, rivolte a educatori e studenti, per ridurre le tensioni e sviluppare fiducia, concentrazione e gioia, entrando in maggior sintonia con se stessi e con gli altri.

OLTRE 100 DESIGN RILASSANTI

Scopri la collezione definitiva dei più grandi mandala del mondo in questo incredibile libro da colorare per adulti Stress Relieving Mandala Designs for Adults Relaxation di Victor Freeman, questo libro da colorare per adulti ha 200 disegni di mandala antistress per fornire ore di divertimento, calma, relax e sollievo dallo stress attraverso l'espressione creativa. I disegni variano in complessità e dettaglio dal principiante all'esperto. Colorare è un modo scientificamente provato di promuovere sentimenti di calma e tranquillità. Se vuoi rilassarti dallo stress della giornata, affinare il tuo talento artistico, o sentire i benefici della consapevolezza meditativa, questo libro da colorare è per te! Amerai questo libro da colorare. Offre: Disegni che alleviano lo stress e sono ottimi per il rilassamento. Ogni pagina da colorare è progettata per fornire calma e relax come si incanalano le vostre energie per l'espressione creativa. Stampa ad alta risoluzione. Ogni immagine è stampata in alta risoluzione per offrire disegni nitidi e brillanti che permettono di colorare senza problemi e una visualizzazione di alta qualità. Pagine a un solo lato. Ogni immagine è stampata su una pagina a un solo lato, in modo da poter utilizzare un'ampia varietà di scelte di colorazione senza temere la trasparenza. Adatto a tutti i livelli di abilità. Questo libro da colorare offre un'ampia varietà di disegni adatti a tutti i livelli di abilità, dal principiante all'esperto. Adatto a pennarelli, penne gel, matite colorate, righe sottili e acquerelli Grande formato 8,5 X 8,5 pollici, disegni di qualità professionale. Libro con 408 pagine. Conosci qualcuno che ama colorare? Fallo sorridere regalandogliene una copia! Informazioni su CHARLIE MOTLEY CHARLIE MOTLEY crea una vasta gamma di libri da colorare che ti aiutano a rilassarti e a liberare la tua creatività.

La vita ci travolge nel suo ritmo frenetico, scandito da piccoli e grandi drammi, obiettivi da raggiun-

gere, doveri tassativi e impegni inderogabili. Il mondo sembra andare ogni giorno peggio e tutto ci appare più nero; non solo: vorremmo avere più soldi, più amore, più successo... Esiste un modo per venirne a capo? "Giocate!", ci dice Osho. Solo così, evitando di prendere le cose troppo sul serio, riusciremo a fare di noi puri testimoni della realtà e a guadagnare la pienezza della gioia. La rinuncia ad aspettative e ambizioni sfrenate non vuol dire diventare irresponsabili, ma acquisire la consapevolezza e al tempo stesso la capacità di "andare oltre" per entrare in contatto con l'essere. "Giocare" vuol dire questo: vivere qui e ora, il resto passi in secondo piano. Perché il divino è già qui, e c'è sempre stato. Dopo "La vita è dono", Osho torna a parlarci della figura del Baul, "il folle che simile a un bambino vive cantando e danzando". La sua lezione ci spinge ad amare la vita senza riserve, ad accettarne tutte le apparenti contraddizioni. Il divino è ovunque, nel fango come nel fiore di loto, nella carne come nello spirito, dentro di noi e negli altri.

Per chi vuole avvicinarsi al Tai Chi Chuan senza farsi intimorire dal peso della tradizione millenaria cinese, affascinante ma molto diversa dalla nostra. Una lettura per ritrovare in noi, contemporanei, le sensazioni e i saperi di uomini che hanno elaborato questa splendida arte secoli fa e per guardare alla pratica di questa disciplina con i nostri occhi di occidentali. Presentare il Tai Chi Chuan in modo originale e accessibile a tutti, anche grazie all'uso di video e immagini, è lo scopo di questo breve saggio.

Bellissimo libro da colorare Mandala per la meditazione e la consapevolezza! Il nostro libro da colorare Mandala è perfetto per tutti gli adulti! Le incredibili pagine da colorare in questo libro da colorare mandala fornirà ore di meditazione e relax. Ti aiuterà a divertirti e allo stesso tempo a liberarti dallo stress e a rilassarti. Ottieni questo regalo perfetto per le persone care nella tua vita! Il nostro libro da colorare Mandala caratteristiche: Ogni pagina da colorare è stampata su una pagina separata per evitare l'effetto "bleed through". Grande 8,5 x 11 "formato, formato di qualità professionale Disegni che alleviano lo stress Illustrazioni sorprendenti

Il libro da colorare unico ed elegante perfetto con una straordinaria selezione di pagine da colorare Mandala del mondo marino. Queste pagine pronte da colorare, progettate con diversi livelli di difficoltà, con il supporto di citazioni positive, aumenteranno la tua creatività e consapevolezza di sé e ridurranno l'ansia, creando un alto livello di concentrazione. Avrai molte ore di sollievo dallo stress e relax attraverso l'espressione creativa. Se sei un grande fan dei mandala da colorare, in questo libro troverai una fantastica collezione che adorerai. Dettagli del libro: - Progettato per stimolare il tuo talento artistico e accrescere le tue abilità (per ogni livello di abilità) - Pagine a una sola facciata per evitare sbavature - Pronto per rimuovere ogni pagina dopo la colorazione. È perfetto per decorare il frigorifero o una parete - Consente di rimuovere e incorniciare facilmente i preferiti - Adatto a qualsiasi scelta di strumenti di colorazione (pennarelli, penne gel, matite colorate, pennarelli, pastelli e acquerelli). Sugeriamo di utilizzare matite colorate per ottenere i migliori risultati. - Disegni stampati su bella carta bianca 8,5 "x 8,5", dimensioni perfette per inquadrature future Se hai bisogno di un modo per rilassarti e alleviare lo stress o se stai cercando il regalo perfetto (anche per le tue occasioni speciali già pronte in anticipo), allora hai appena trovato quello perfetto. Questo libro da colorare è un regalo meraviglioso per te o per una persona cara.

Il libro da colorare Mandala unico ed elegante perfetto con uccelli, fiori e motivi da ragazza. Queste pagine pronte da colorare, progettate con diversi livelli di difficoltà, con il supporto di citazioni positive, aumenteranno la tua creatività e consapevolezza di sé e ridurranno l'ansia, creando un alto livello di concentrazione. Avrai molte ore di sollievo dallo stress e relax attraverso l'espressione creativa. Se sei un grande fan dei mandala da colorare, in questo libro troverai una fantastica collezione che adorerai. Dettagli del libro: - Progettato per stimolare il tuo talento artistico e accrescere le tue abilità (per ogni livello di abilità) - Pagine a una sola facciata per evitare sbavature - Consente di rimuovere e incorniciare facilmente i preferiti - Adatto a qualsiasi scelta di strumenti da colorare (pennarelli, penne gel, matite colorate, pennarelli, pastelli e acquerelli) - Stampato su bella carta bianca da 8,5 x 8,5 pollici - Copertina lucida Se hai bisogno di un modo per rilassarti e alleviare lo

stress o se stai cercando il regalo perfetto (anche per le tue occasioni speciali già pronte in anticipo), allora hai appena trovato quello perfetto.

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" - David Lynch Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora! PUBLISHER: TEKTIME

Spesso impegnati nella ricerca di soluzioni concrete e "urgenti" immediatamente applicabili sul campo, gli allenatori e i professionisti legati alle scienze motorie e dello sport necessitano di uno spazio di riflessione sul proprio operato, una sosta che gli consenta di avere una prospettiva complessiva altrimenti irraggiungibile, nonché una nuova qualità di lavoro. Questo è il primo obiettivo di questa opera. Questo libro porta in primo piano e nello stesso tempo nuove risposte a vecchie domande e vecchie risposte a nuove domande: Quali sono i contributi che nutrono l'interscambio fra la Psicologia e lo Sport? Che prospettive possiamo stimare per il futuro? Quale modello di lavoro può reggere la complessità inerente il "fattore mentale" nello sport? È possibile che questo modello prescindendo dall'intreccio fra lo sportivo, la sua famiglia e l'allenatore (squadra, società sportiva)? Che importanza attribuiamo alle relazioni esistenti fra il gioco e lo sport? Siamo in grado di rintracciare una connessione essenziale per lo sport attuale? Quali funzioni ha il gioco nello sviluppo individuale e sociale? Di quale corpo solitamente ci occupiamo nel mondo dello sport? È possibile scoprire un'altra dimensione? Come si costruisce una squadra sportiva? Come funzionano la comunicazione e la leadership in una squadra? Quanto è centrale nello sport l'asse motivazione - concentrazione - arousal? Quali modalità operative è possibile attuare al riguardo? Quali metodi e programmi di preparazione consentono di ottimizzare il fattore mentale nello sport? Quale può essere il contributo della Psicologia clinica? Come si può costruire la relazione tra l'allenatore e lo psicologo dello sport? Quali sono le funzioni dello psicologo dello sport sul campo? Dalla Premessa dell'Autore

Mandala - dalla meditazione alla guarigione, il libro che contiene le pagine da colorare più rilevanti che ti aiuteranno a liberarti dallo stress quotidiano e ti porteranno alla guarigione spirituale. Perché questo libro è perfetto per te: ★Qui troverete illustrazioni originali e di alta qualità; ★Ogni singola pagina è un invito alla pace interiore e al relax; ★Ogni immagine è collocata sulla propria pagina; ★È adatto a tutti i livelli di abilità sia per i principianti che per gli utenti avanzati ★Contiene 50 immagini uniche per tutte le età Varie tecniche di colorazione possono essere utilizzati: matite, acquerello, pennarelli / marcatori Dimensioni: 8,5x11inch Pagine: 106

Rilassarsi, alleviare lo stress, sviluppare la propria consapevolezza e liberare la creatività.... In questo esclusivo libro da colorare per adulti, scoprirai 100 animali illustrati da colorare e con cui rilassarti. Il libro Mandala da colorare per adulti in dettaglio: 100 bellissimi disegni per adulti di animali e illustrazioni ad alta risoluzione pagine con stampa in un solo lato per divertirsi a colorare senza sporcare con il colore aiuta a rilassarsi, riduce lo stress e promuove la creatività pratico formato A4: per qualsiasi borsa un regalo meraviglioso per se stessi, amici e famiglia Cosa stai aspettando? Regalati un po' di tempo per te stesso o regala questo bellissimo libro da colorare alle persone a cui vuoi bene. Speriamo vi divertiate a colorare!

Mandala - dalla meditazione alla guarigione, il libro che contiene le pagine da colorare più rilevanti che ti aiuteranno a liberarti dallo stress quotidiano e ti porteranno alla guarigione spirituale. Perché questo libro è perfetto per te: ★Qui troverete illustrazioni originali e di alta qualità; ★Ogni singola pagina è un invito alla pace interiore e al relax; ★Ogni immagine è collocata sulla propria pagina; ★È adatto a tutti i livelli di abilità sia per i principianti che per gli utenti avanzati ★Contiene 50 immagini uniche per tutte le età Varie tecniche di colorazione possono essere utilizzati: matite, acquerello, pennarelli / marcatori Dimensioni: 8,5x11inch Pagine: 106

Una nuova traduzione del Sutra del Cuore commentata dal grande maestro zen Thich Nhat Hanh

Semplice, naturale, spontaneo, ma al tempo stesso profondo, concreto, impegnativo, eppure liberatorio: l'invito di Osho a introdurre la meditazione nella nostra vita è un bisogno di realtà, al di là delle chimere, delle gratificazioni effimere con cui cerchiamo vanamente di colmare il vuoto che ci pervade. Non si tratta di andare altrove ed essere qualcun altro, ma di vivere in pienezza ciò che siamo, qui e ora, di godere della bellezza di un lago o dell'ombra di un albero. Un proposito da usare quotidianamente per ancorarsi al presente, per cogliere e coltivare tutte le potenzialità del proprio essere in piena consapevolezza. Un percorso che non a caso parte dal corpo, dai gesti, dalla pratica per arrivare all'ultima frontiera, alla purificazione dei pensieri e delle emozioni. La via è dentro di noi: il Maestro ci indica i passi per ritrovarla, i gradini da salire, ci mette in guardia contro gli intoppi, i vicoli ciechi, i baratri e ci dice anche che non importa tanto arrivare alla meta quanto coltivare la volontà di raggiungerla perché la verità è una grande benedizione «... ma non averne mai sperimentata la sete è una grande sventura.

Stai cercando un libro che possa rendere l'ora di andare a dormire un momento meraviglioso per i tuoi bambini? Vorresti che tuo figlio si addormentasse facilmente in un sonno tranquillo? Se Sì, continua a leggere... Queste storie sono state create per ispirare i tuoi figli a sviluppare la loro consapevolezza aiutandoli anche e soprattutto ad addormentarsi la notte, rilassandosi con il suono della tua voce. Hai difficoltà a convincere il tuo piccolo ad andare a letto ogni sera? Vuoi avere consigli giusti per gestire questa continua lotta? Stai cercando un libro che sia divertente per i bambini, perfetto per i primi ascoltatori e pieno di storie della buonanotte con una grande morale? Se Sì, continua a leggere... Queste storie sono allegre e rilassanti, insegneranno così ai bambini una lezione meravigliosa mentre si addormentano. Non importa quale scegli, sei sicuro di avere una storia di cui faranno tesoro. Far dormire i bambini a volte può essere difficile, ma il riposo è fondamentale per grandi e piccoli. Leggere libri ai tuoi figli è un modo meraviglioso per aiutarli a rilassarsi e addormentarsi molto più facilmente. Alcuni valori importanti che troverai in questo libro: - Il valore delle emozioni - La favolosa gioia delle avventure e come vivere avventure sicure - Il valore di essere creativi e come aumentare la creatività - Ridi e rilassati con tuo figlio prima di andare a letto - L'importanza fondamentale di essere presenti, soprattutto con i propri cari - Il potere dell'immaginazione e come può essere utilizzato per avere una vita migliore - Comprendi quanto sia importante l'ottimismo nella vita. Non dovresti mai arrenderti; dovresti guardare la vita con un sorriso e aiutare anche gli altri - Le storie per bambini aiuteranno a creare una relazione serena e di fiducia tra un adulto e un bambino E altro ancora! Questo libro contiene i passaggi essenziali di cui hai bisogno per aiutare tuo figlio ad addormentarsi meglio. Oltre a un'ottima routine della buonanotte da provare per tuo figlio, ci sono anche molti suggerimenti per aiutarti a regolare quella routine per assicurarti di trovarne una che si adatti davvero. Ogni storia è stata scritta con insegnamenti che il tuo bambino può usare per iniziare a costruire la propria consapevolezza, fiducia e serenità nella vita. Queste favole della buonanotte per bambini, dando loro anche molto su cui pensare, imparare e crescere. Sei pronto a regalare a tuo figlio una meravigliosa esperienza di sonno e tante storie magiche e originali? Acquista la tua copia oggi e aggiungila al tuo speciale momento della buonanotte! Sarai felice di averlo fatto! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante Acquista ora!

La vita spirituale, e la sua sacralità; la morte, come un crescendo, il culmine stesso dell'esperienza; il sesso, capace di spalancare porte nuove. È questo il cuore dell'insegnamento di Osho: un messaggio tanto semplice da apparire scandaloso.

1796.218

Stanchezza e stress possono portare tristezza e infelicità nella nostra vita, fino ad aprire le porte al dolore. In questo libro, il quinto della serie dedicata alla consapevolezza nei vari momenti della quotidianità, Thich Nhat Hanh condivide alcuni pensieri e tecniche per rallentare il ritmo di giornate sempre più frenetiche e ritrovare, così, l'equilibrio e il benessere. Queste brevi meditazioni sul riposo, sulla guarigione e sulla solitudine sono strumenti utili per rilassarsi in qualsiasi luogo ci troviamo, e per ricercare la nostra personale strada verso un rilassamento più profondo e consapevole.

Vuoi immergerti nell'inglese in modo piacevole e rilassante? Immagina un giorno di svegliarti e di parlare l'inglese... magicamente. Come sarebbe? Se stai leggendo queste righe, significa che vuoi davvero parlare l'inglese molto bene. Immagina di essere già in grado di parlarlo fluentemente, come ti sentiresti? Emozionato? Felice? Ma certo! E che ne diresti di divertirti e goderti anche il processo di apprendimento? Non sarebbe fantastico? Con Speak English Magically! tu: * Viaggerai per gli Stati Uniti e scoprirai alcuni tra i più bei posti della West Coast! * Ti rilasserai imparando parole ed espressioni di uso quotidiano! * Ti divertirai con dieci magiche avventure negli Stati Uniti e nell'inglese americano, e il personaggio principale sarai tu! * Comincerai a pensare in inglese! * Potrai riattivare l'inglese che magari avevi imparato in passato! Ecco alcune caratteristiche di Speak English Magically: * Metodi di apprendimento accelerato per aiutarti ad assorbire la lingua più velocemente * Testi bilingui in italiano e inglese per farti capire davvero tutto, dall'inizio alla fine * Tanti file audio gratuiti e registrati da una parlante nativa della lingua per ascoltare le tue avventure americane. * Nessun esercizio di memorizzazione

Rilassarsi, alleviare lo stress, sviluppare la propria consapevolezza e liberare la creatività.... In questo esclusivo libro da colorare per adulti, scoprirai 100 animali illustrati da colorare e con cui rilassarti. Il libro Mandala da colorare per adulti in dettaglio: 100 bellissimi disegni per adulti di animali e illustrazioni ad alta risoluzione pagine con stampa in un solo lato per divertirsi a colorare senza sporcare con il colore aiuta a rilassarsi, riduce lo stress e promuove la creatività pratico formato A4: per qualsiasi borsa un regalo meraviglioso per se stessi, amici e famiglia Cosa stai aspettando? Regalati un po' di tempo per te stesso o regala questo bellissimo libro da colorare alle persone a cui vuoi bene. Speriamo vi divertiate a colorare! Chi siamo: "Le petit créatif" è un piccolo ma potente team di creativi che crea e produce con dedizione e cuore fantastici libri da colorare per adulti e bambini. I nostri libri di attività e da colorare sono caratterizzati da disegni illustrati con amore in alta risoluzione. Basta dare un'occhiata al nostro profilo dell'autore. Li troverai altri libri da colorare o da regalare.

E se per la nostra vita esistesse davvero un tracciato chiaro e preciso da seguire, capace di consentirci di raggiungere la vera felicità? E se questo percorso fosse davvero così semplice ed efficace da poterlo condividere sia con i nonni che con i bambini? In questo libro, ti presento un viaggio già sperimentato da grandi e piccoli, che ha consentito a quest'ultimi di giocare, di fermare il tempo e di dare a se stessi la possibilità di ascoltare, così da cogliere in maniera pura ed essenziale la meraviglia e la bellezza che circonda la nostra esistenza. Quello che hai tra le mani è un libro da leggere lentamente perché è un libro da vivere! Il percorso che ti mostrerò al suo interno porta con se qualcosa di speciale: ti consentirà infatti di ritrovare la libertà spontanea del tuo bambino interiore e l'armonia profonda che proviene dall'unità del nostro essere. ALL'INTERNO DI QUESTO LIBRO SCOPRIRAI: Il segreto per scoprire il vero valore del tempo. La tecnica realmente efficace per rilassarsi completamente. In che modo possiamo realmente godere di ogni istante della nostra esistenza. Come trovare la coerenza con noi stessi, con la nostra mente e con l'intero corpo concentrando ci sul cuore. Il segreto per cogliere realmente la bellezza che ci circonda. Come scoprire la sinestesia. In che modo ciascuno di noi viene influenzato dai propri pensieri. Il vero segreto per riconoscere le proprie emozioni. La tecnica per sentirsi veramente liberi di esprimersi. L'unico vero modo per realizzare il proprio mondo. AUTORE Alessandra Profeti è insegnante specializzata, psicomotricista e danzaterapeuta che lavora nella scuola primaria e nella scuola dell'infanzia da oltre trenta anni. Ama la lettura e l'arte in tutte le sue forme, crede nella molteplicità delle intelligenze e scommette sui talenti e le risorse di ciascuno, al di là di etichette e diagnosi. Crede nella bellezza e pensa che ognuno, come dice Simona Atzori, abbia il potere di arricchire la propria vita per farne un capolavoro. La sua missione è dimostrare con semplicità ed efficacia che chiunque è un artista straordinariamente unico e la vera gioia sta nell'integrazione dei due emisferi cerebrali e nella condivisione, al di sopra di giudizi e limiti.

FAI TUO IL PIÙ GRANDE LIBRO DA COLORARE DI MANDALA PER ADULTI! Questo libro da colorare per adulti ha 360 disegni di mandala e fornisce decine di ore di sollievo dallo stress attraverso l'espressione creativa. Le persone che colorano i mandala spesso sperimentano un profondo senso di

calma e benessere. È uno strumento semplice che non richiede alcuna competenza, ma può essere notevolmente rilassante e nutriente. Fai questo regalo perfetto per le persone importanti della tua vita! Amerai questo libro da colorare perché offre: Disegni che alleviano lo stress e sono ottimi per il rilassamento. Colorare ha la capacità di rilassare il centro della paura del tuo cervello, l'amigdala. Induce lo stesso stato della meditazione riducendo i pensieri di una mente inquieta. Questo genera consapevolezza e tranquillità, che permette alla vostra mente di riposare dopo una lunga giornata di lavoro. Molti temi diversi tra cui scegliere. Questo libro è uno dei più grandi libri di mandala, con l'incredibile numero di 360 disegni mandala che amerete. Adatto a tutti i livelli di abilità. Questo libro da colorare offre un'ampia varietà di disegni adatti a tutti i livelli di abilità - dal principiante all'esperto. È un regalo perfetto per tutte le occasioni. I libri da colorare sono un regalo meraviglioso e i libri da colorare di Vanessa sono spesso uno degli articoli più regalati.

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.

Un viaggio in se stessi per una vita più felice e più sana La ricerca scientifica prova che la meditazione. è un ottimo sistema per ridurre lo stress, calmare la mente migliorando il proprio stato di salute e il benessere. Questo libro è adatto sia a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione sia a chi l'ha già praticata in passato e desidera ripassarne i principi. Il testo offre numerosi consigli e tecniche alla portata di tutti. • Principi di base della meditazione – che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, di miglioramento della salute e di aumento della pace interiore e del benessere • Partire col piede giusto – istruzioni semplici e complete per iniziare a lavorare su di sé e sulla propria mente, e per imparare a meditare nel modo migliore • Prepararsi alla meditazione – come preparare il corpo a meditare, focalizzare la propria consapevolezza e aprirsi al momento presente • Perfezionare la pratica – come gestire le distrazioni che possono disturbare la sessione di meditazione, come pensieri ricorrenti, inquietudine, autogiudizio e altre