

Crescere Con La Mindfulness Guida Per Bambini E Adulti Sotto Pressione

Yeah, reviewing a book **Crescere Con La Mindfulness Guida Per Bambini E Adulti Sotto Pressione** could add your close links listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, ability does not suggest that you have astonishing points.

Comprehending as without difficulty as harmony even more than further will allow each success. bordering to, the message as well as sharpness of this Crescere Con La Mindfulness Guida Per Bambini E Adulti Sotto Pressione can be taken as skillfully as picked to act.

[Guilt and Depression](#) - León Grinberg 1992

Diventare grandi con la mindfulness. Guida per crescere bambini e ragazzi sereni - Lavinia Costantino 2021

Disciplina Positiva per Bambini - Mary Lemons 2022-07-28

□Mindfulness e tecniche di mentalità positiva□ ♥Disciplina positiva per bambini con divertenti illustrazioni (età 1-4 anni)♥ □10 Strategie di Disciplina Sana□ Sei un genitore alla ricerca di una guida pratica in grado di aiutarti ad educare al meglio il tuo bambino? Se sì, allora questo è il libro che fa per te! I bambini sono noti per la loro energia e talvolta testardaggine, che provoca spesso molte frustrazioni nelle madri. La buona notizia è che una disciplina positiva dei bambini può rendere più facile la genitorialità, insegnando al vostro piccolo la cooperazione e la positività. Ne volete un piccolo assaggio? Parliamo della tecnica del "time out". Se il vostro bambino inizia a fare i capricci o continua a comportarsi male, una buona tecnica è attuare rapidamente un time-out. Dovete lasciargli il suo spazio ma fargli capire che il suo comportamento non è accettabile. Non lasciate mai il bambino da solo nella sua stanza durante il periodo di time-out, perché questo non farà altro che frustrarlo di più e risulterà controproducente. Un altro consiglio importante è sicuramente quello di dare al vostro bambino delle responsabilità perché questo può aiutarlo a imparare la disciplina. Se gli date qualcosa di cui deve occuparsi e di cui è responsabile, imparerà ad apprezzarlo e non lo distruggerà per ripicca quando non otterrà ciò che vuole. Questo libro affronta i temi più importanti e delicati, come ad esempio: Bullismo del bambino Capricci Dieci sane strategie di disciplina Adottare un approccio positivo alla disciplina fin dall'inizio La disciplina che aiuta il bambino a crescere Il metodo Montessori ...E molto di più! Pronto per iniziare? Clicca "COMPRA ORA" per imparare definitivamente come disciplinare il tuo bambino partendo dalle basi essenziali!

The Baby-Sitters Club #5: Dawn and the Impossible Three - Ann M. Martin 2011-10-01

The megahit series returns to charm and inspire another generation of baby-sitters! Following a brand-new prequel in April 2010, the first seven BSC titles are back with a new look. Can the Baby-sitters Club handle another member? Dawn hopes so -- she's the new girl, eager to make friends, and ready to show her talent as a baby-sitter. But when she's assigned to the terrible Barrett kids, Dawn isn't sure she's up to this impossible task!

The Right Place - Beatrice Masini 2020

A squirrel wakes from hibernation feeling something is wrong with his home, and after consulting his forest friends realizes that their community is what makes a place right.

Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione - Maria Beatrice Toro 2016

The Shift - Wayne W. Dyer, Dr. 2010-03-01

The Shift—the book inspired by the movie of the same name—illustrates how and why to make the move from ambition to meaning. Experience the internationally renowned principles and teachings of Dr. Wayne W. Dyer as they come to life in this one-of-a-kind enhanced e-book. Download The Shift and allow these lessons to guide you down a more authentic and rewarding path today. As we contemplate leaving the morning of our life, where ego has played a commanding role, and entering the afternoon (and evening),

where meaning and purpose replace ambition and struggle, we may encounter unexpected occurrences that accompany this new direction. It's almost a universal law that we'll experience a fall of some kind. Yet these falls or low points provide the energy we need to move away from ego and into a life of meaning and purpose. The Shift doesn't mean that we lose our drive and ambition; it signifies that we become ambitious about something new. We make a commitment to living a life based on experiencing meaning and feeling purposeful, rather than a life based on never-ending demands and false promises that are the trademark of the ego's agenda.

Hello Ruby: Adventures in Coding - Linda Liukas 2015-10-06

Hello Ruby is the world's most whimsical way to learn about computers, programming and technology. Includes activities for all future coders.

Felice...mente. Un percorso di meditazione per bambini e ragazzi - Grazia Roncaglia 2020

Mindful Kids - Whitney Stewart 2017-09

This boxed card deck includes 50 creative mindfulness games, visualizations and exercises divided into 5 categories to help children feel grounded, find calm, improve focus, practice loving-kindness and relax. Whimsical full-color illustrations on both sides of the cards break down each practice into easy-to-follow steps. Tips on individual cards plus an 8-page instructional booklet show modifications that make these activities inclusive for children of all abilities.

[Everyday Mindfulness for OCD](#) - Jon Hershfield 2017-10-01

This everyday guide isn't just about surviving with obsessive-compulsive disorder (OCD)—it's about thriving. In *Everyday Mindfulness for OCD*, two experts in OCD team up to teach readers how mindfulness, humor, and self-compassion can help them to stop dwelling on what's wrong and start enhancing what's right—leading to a more joyful life. The daily exercises, tips, games, metaphors, and mantras in this guide not only ease the suffering OCD causes, but also highlight each reader's unique assets and strengths in order to improve relationships and live a better life.

[Emotional Wellness](#) - Osho 2007-04-03

How do we reconcile our need to express our emotions with our desire to protect others? Far too often we find ourselves trapped in this dilemma of expression versus repression. We fear that by expressing our true feelings, we will hurt and alienate those close to us. But by repressing our emotions—even in the benevolent guise of “self-control”—we only risk hurting ourselves. Osho, one of the most provocative and inspiring spiritual teachers of our time, provides here a practical and comprehensive approach to dealing with this conflict effectively. Incorporating new, never-before-published material, *Emotional Wellness* leads us to understand the roots of our emotions, to react to situations in a way that can teach us more about ourselves and others, and to respond to life's inevitable ups and downs with far greater confidence and equilibrium. Discover:

- The impact that fear, anger, and jealousy have on our lives
- How emotions like guilt, insecurity, and fear are used to manipulate us
- How to break out of unhealthy responses to strong emotions
- How to transform destructive emotions into creative energy
- The role of society and culture on our individual emotional styles

Osho's unique insight into the human mind and heart goes far beyond conventional psychology. He teaches us to experience our emotions fully and to deal with them creatively in order to achieve a richer, fuller life.

Kya Maim Choti Hum? Men Kichikmanmi? - Philipp Winterberg 2018-09-12

Hindi-Uzbek Bilingual Edition "Am I small?" - Tamia is not sure and keeps asking various animals that she meets on her journey. Eventually she finds the surprising answer... Reviews "This is baby's favorite book!" - Amazon Customer Review from the United States "for children who enjoy lingering over pages full of magical creatures and whimsical details [...] told in simple and engaging words and imaginative pictures." - Kirkus Reviews "This has been my daughter's favourite book since she was 4 months old. The sentences are nice and short so she doesn't lose interest in the pictures while I'm reading each page." -Amazon Customer Review from the UK "Muito legal esse livro. Singelo, divertido e relacionado ao universo da criança. Bom pra desenvolver o vocabulário. As ilustrações são lindas. Meu filho adorou." -Amazon Customer Review from Brazil "You are small or big depending on with what you relate to. A simple cute book which exactly portrays this message." -Amazon Customer Review from India "Muy buen libro infantil. Dinámico, orgánico, perfecto para aprender en romaji. De fácil lectura y con una protagonista realmente encantadora" -Amazon Customer Review from Mexico "Beautifully illustrated and cleverly written." -Amazon Customer Review from Australia "We are in love with this book!" -Amazon Customer Review from the United States "Written in a very simple way but with a profound message for both adults and kids." -Amazon Customer Review from the United States "Whenever I have time to read to her, she wants this book. And she repeats words. That's insanely cute." -Amazon Customer Review from Canada "Mia figlia di due anni e mezzo è entusiasta dei disegni bellissimi e dei colori. Apprezza anche le vicende di una bimba nè grande nè piccola ma giusta così." -Amazon Customer Review from Italy "My three year olds love it and the story's concept will grow with them for several years to come making it a keeper." -Amazon Customer Review from the U.S. "A nuestra hija le ha encantado. [...] Estamos muy satisfechos con la compra." -Amazon Customer Review from Spain "I got this book to read with my granddaughters, one from the US and one from Portugal. It is so incredibly cute! They loved it, and I did too. I highly recommend this book!" -Amazon Customer Review from the U.S. "Ce petit livre est tout ce que j'aime !!! Le graphisme, les couleurs, tout y est magnifiquement soigné, poétique et charmant !!! [...] Une merveille de beauté et de magie à ne pas louper !!!" -Amazon Customer Review from France "My little boy loves this as a bedtime story. It's colourful and quirky. [...] I thought it would be uninteresting to a child, to be read to in another language, but he asks for 'Bin ich klein' and it melts my heart!" -Amazon Customer Review from the United Kingdom "readers will emerge from this book feeling slightly more confident about themselves-whatever their size." -ForeWord Clarion Reviews "This is done with simplicity at its finest. The art is whimsical, the message is clear and most of all my grandson loves it. I would recommend this book to any child provider as part of their reading library." - Amazon Customer Review from the U.S. Languages Available for every country in at least one official language.

I genitori perfetti non esistono - Valentina Giordano 2018-04-30

Vi è mai capitato di ascoltare il vostro bambino senza prestare veramente attenzione? Oppure di perdere la pazienza mentre lo aiutate a fare i compiti? O di sentirvi in colpa perché pensate di non passare abbastanza tempo con lui? Se avete risposto «sì» a una sola di queste domande, siete umani, meravigliosamente imperfetti, e come genitori andate già molto bene così come siete. Questo libro è pensato per voi, e spiega che la cosa migliore che potete fare per vostro figlio è prendervi cura di voi stessi e delle vostre emozioni. Valentina Giordano, insegnante di mindfulness, attraverso semplici tecniche che richiedono pochi minuti, vi guida a ricontattare le risorse che sono già dentro di voi, come la presenza, la comprensione e la gentilezza. Capita a tutti di essere assorti a rimuginare sul passato o a pianificare il futuro, oppure di essere distratti da ansie e preoccupazioni, perdendo così il contatto con la vita che scorre, con i nostri figli e con noi stessi, con ciò che conta davvero. Questo libro è un aiuto concreto per tutti coloro che desiderano portare equilibrio e amore nella relazione con i bambini, facendo pace con le proprie imperfezioni e vivendo la straordinaria avventura di essere genitori con coraggio e fiducia. Potete scaricare gratuitamente le tracce audio di alcuni esercizi contenuti nel libro dal sito www.goasariver.com

La voce delle mie emozioni - Alfonso Benevento, Maurizio Costantini, Antonella Gianandrea, Mario Rusconi 2022-01-03

Questo libro affronta il tema delle emozioni e dell'ansia nell'ambito della famiglia e della scuola. Imparare a riconoscere le emozioni, a saperle gestire è probabilmente uno degli aspetti più importanti nella relazione

con se stessi e con gli altri, sia in ambito scolastico sia in ambito familiare e lavorativo. Le emozioni riguardano la nostra storia personale e ci accompagnano sempre e ovunque. Comprendere le emozioni, la loro natura e il loro evolversi aiuta a migliorare noi stessi e le relazioni con gli altri. Questo libro, curato da esperti del mondo della psicologia e della scuola, intende offrire una lettura multidisciplinare; è per questo che alla stesura hanno collaborato anche altri professionisti come la scrittrice Chiara Gamberale, l'attore e regista Edoardo Leo e la poetessa Donatella Bisutti. Il volume nasce dalla volontà e dall'impegno dell'AIED (Associazione Italiana Educazione Demografica) di Roma, che da anni aiuta - attraverso i servizi medici e psicologici - gli adolescenti, i giovani adulti e le loro famiglie.

Come crescere un adulto (2 Libri in 1) - Alberto Pinguelli 2022-12-06

Sei stressato per il comportamento di tuo figlio? Vuoi che diventi più simile a un adulto: responsabile, più attento, disciplinato e felice? Se hai risposto SÌ, continua a leggere.... Stai per scoprire come crescere bambini felici, sani, responsabili e disciplinati, anche se ti senti inadeguato, incerto, inesperto e perso! Crescere un bambino è mentalmente e fisicamente estenuante. Alcune persone affermano addirittura che è il lavoro più duro. Ciò che è peggio è che nella società moderna, essere genitori a volte significa navigare in una vertiginosa serie di consigli contraddittori su quasi tutto. Infatti, un recente sondaggio ha mostrato che i genitori sono d'accordo con un margine di 6 a 1 che fare i genitori è più difficile oggi che in passato. Quindi, se avete trovato snervantemente difficile crescere vostro figlio, credetemi, non siete soli. So che vi siete chiesti: Perché è così difficile fare il genitore? Cosa devo fare per crescere un bambino buono e disciplinato? Quali sono le cose che devo considerare di più, e forse evitare, per crescere un bambino sano? È possibile crescere un bambino attento? Se sì, come? Come posso instillare la responsabilità nei miei figli? E come posso aiutarli a diventare fiduciosi, felici, di successo e soddisfatti, pronti a conquistare il mondo nei loro anni adulti? Se avete queste e altre domande correlate, questo libro è per voi, quindi continuate a leggere. Vi basteranno poche pagine per iniziare a capire perché i genitori si sbagliano spesso a pensare che crescere figli sani, felici e di successo sia un lavoro ingrato e impossibile. Più precisamente, ecco cosa imparerete da questo libro: - Perché la responsabilità del bambino ricade unicamente sui genitori - L'importanza dell'autodisciplina - Come tuo figlio può trarre beneficio dal successo - La procrastinazione e perché è limitante nell'aiutare tuo figlio a diventare la migliore versione di se stesso che desideri - Perché e come le vostre paure possono diffondersi e diventare una realtà per vostro figlio - Come il pessimismo si diffonde a tuo figlio e come domarlo - Come insegnare a tuo figlio ad essere consapevole ...E molto di più! Se sei un principiante che cerca di crescere il tuo primo figlio, o un genitore che vuole fare le cose per bene per un cambiamento, troverai questo libro estremamente utile. Infatti; se avete mai avuto il desiderio di vedere in vostro figlio un piccolo adulto responsabile, compassionevole, disciplinato e felice, questo libro vi dà la possibilità di ottenerlo attraverso una semplice comprensione dei concetti più importanti e prendendo semplici passi chiaramente delineati nel libro. Capisco che i bambini sono diversi e il tuo potrebbe essere uno dei più problematici; potrebbe averti causato alcuni dei peggiori mal di testa nel corso degli anni -ma con quello che imparerai tra poco, ti renderai conto che anche il peggiore dei bambini può diventare il figlio dei sogni di ogni genitore. Non aspettare oltre... Fai clic su [Acquista ora con 1 clic](#) o [Acquista ora per iniziare!](#)

Breathe Like a Bear - Kira Willey 2017-12-05

Breathe Like a Bear is a beautifully illustrated collection of mindfulness exercises designed to teach kids techniques for managing their bodies, breath, and emotions. Best of all, these 30 simple, short breathing practices and movements can be performed anytime, anywhere: in the car to the grocery store, during heavy homework nights at home, or even at a child's desk at school. Based on Kira Willey's Parents' Choice GOLD Award-winning CD, Mindful Moments for Kids, this one-of-a-kind book is sure to help kids find calm, gain focus, and feel energized during the day, and encourage families to establish a fun and consistent mindfulness practice, whether at home or on the go.

White on Black - Tana Hoban 1993-05-27

Share these familiar shapes with your baby. It is never too early to look and talk together!

Una bussola per l'ansia - Marco Pacifico 2017-03-03T00:00:00+01:00

239.309

L'Educazione emozionale - Alessandro Ricci 2022-09-01T00:00:00+02:00

435.37

The Goldfish Boy - Lisa Thompson 2017-02-28

Lisa Thompson's debut novel is a page-turning mystery with an emotionally-driven, complex character study at its core -- like Rear Window meets The Curious Incident of the Dog in the Night-Time. Matthew Corbin suffers from severe obsessive-compulsive disorder. He hasn't been to school in weeks. His hands are cracked and bleeding from cleaning. He refuses to leave his bedroom. To pass the time, he observes his neighbors from his bedroom window, making mundane notes about their habits as they bustle about the cul-de-sac. When a toddler staying next door goes missing, it becomes apparent that Matthew was the last person to see him alive. Suddenly, Matthew finds himself at the center of a high-stakes mystery, and every one of his neighbors is a suspect. Matthew is the key to figuring out what happened and potentially saving a child's life... but is he able to do so if it means exposing his own secrets, and stepping out from the safety of his home?

Journey to Mindfulness - Henepola Gunaratana 2017-11-28

The inspiring life-story of from the bestselling author of Mindfulness in Plain English—updated and expanded in honor of his 90th birthday. Bhante Gunaratana—Bhante G., as he is affectionately called—has long been among the most beloved Buddhist teachers in the West. Ordained at twelve, he would eventually become the first Buddhist chaplain at an American university, the founder of a retreat center and monastery, and a bestselling author. Here, Bhante G. lays bare the often-surprising ups and downs of his more than ninety years, from his boyhood in Sri Lanka to his decades of sharing the insights of the Buddha, telling his story with the "plain-English" good-humored approach for which he is so renowned. This expanded anniversary edition includes four new chapters in which Bhante reflects on the impact of the tsunami that struck his homeland in 2004 and his subsequent appearance on Larry King Live, his brief experiment in ordaining nuns at his monastery, as well intimate reflections on the loss of family members, and his own aging and infirmity—providing a model an inspiring model to us all of gracious equanimity.

Diventare grandi con la mindfulness - Lavinia Costantino 2021-04-23T02:00:00+02:00

Una mappa di viaggio per tutti gli adulti - non solo genitori - che vogliono vivere la relazione con i bambini e i ragazzi in modo più curioso, attento e consapevole. Una guida che aiuta a prenderci cura di noi stessi nel nostro ruolo educativo, per poi dedicarci al meglio ai piccoli e agli adolescenti che ci stanno a cuore. Cosa succederebbe se scopriremmo che la felicità è l'obiettivo finale? Che il cuore può essere il nuovo cervello? Che non solo le competenze scolastiche, ma anche qualità come il coraggio, la gentilezza e la sensibilità possono essere coltivate per aiutare bambini e ragazzi a diventare i migliori adulti possibili per il mondo di domani? Un libro pieno di domande a cui trovare risposte, con tracce audio (fruibili tramite QR Code) per meditare da subito anche a casa, e storie per immaginare il mondo coraggioso e gentile che possiamo creare insieme.

Panico, ansia & paura - Alessandro Bartoletti 2021-02-01T00:00:00+01:00

239.341

Guida per genitori imperfetti - Susab M. Pollak 2022-10-25

Il volume offre esempi dettagliati, aneddoti personali ed eleganti esercizi per trasformare le fatiche della genitorialità in un atteggiamento di curiosità verso la propria esperienza e cominciare a occuparsi con cura di sé, attraverso l'integrazione della mindfulness e dell'autocompassione. L'invito di questo libro è quello di lasciare andare tutti quei comportamenti che rendono la genitorialità ancora più difficile di quanto non lo sia già di per sé, come confrontarsi con i propri genitori, paragonare i propri figli a quelli degli altri, biasimarsi per i propri inevitabili errori o litigare inutilmente con la prole o con il partner. L'invito è invece quello di rivolgersi a sé in modo autentico nel mezzo della fatica, coltivare un atteggiamento di curiosità verso la propria esperienza e poi cominciare a occuparsi con cura di sé, cioè occuparsi del proprio cuore, concedendosi di essere, in quel momento, semplicemente come si è. Mindfulness e compassione La mindfulness e la compassione sono a disposizione di tutti e possiamo offrirne a chi ci sta accanto. Sono delle abilità che si possono sviluppare. Le pratiche che ci permettono di acquisire questa competenza personale non sono rivolte alle persone che sono già serene e hanno tutto sotto controllo. Potete essere come siete: oberati di pensieri e faccende, ansiosi, nevrotici, a corto di sonno e sull'orlo di una crisi di nervi, sempre di corsa e gravati di responsabilità. Non è certo un problema sentirsi «un disastro» o inadeguati in

tutto ciò che si fa. Esistono molti modi per praticare la mindfulness e la compassione. Non a tutti piace stare in silenzio a guardarsi dentro. Ma non c'è problema. Non bisogna accontentarsi di una taglia unica. Questo libro vi aiuterà a trovare il vestito su misura per voi. Attraverso consigli, strategie, esperienze provate da chi ci è passato prima di voi. Per stare meglio con voi stessi e con gli altri.

The Farmer and the Obstetrician - Michel Odent 2002

In his new book Michel Odent shows how farming and childbirth have been industrialized side by side during the 20th century - with dramatic and disturbing consequences. The similarities are striking. In both cases innovations have been presented as the long awaited solution to an old problem: the advent of powerful synthetic insecticides has, overnight, dramatically reduced the costs and increased agricultural productivity; the advent of the modern safe technique of caesarean section has offered serious new reasons to create gigantic obstetrical departments. In both spheres a small number of skeptics voiced doubts and fears concerning the negative long-term consequences of the widespread use of novel, little tested practices; although these repeated warnings initially went unheeded, they have motivated the development of "alternative" approaches and movements. At the turn of the new century the history of industrialized farming has suddenly speeded up. A collective global awareness has been sparked by a series of disasters, particularly "mad cow" and foot and mouth diseases. Industrialized childbirth has not yet reached the same phase of its history, but the parallels between these two industries suggest that there is more to link the farmer and the obstetrician than we had all realized..

Calm: Mindfulness for Kids - Wynne Kinder 2019-02-05

Teach your kids how to focus their thoughts and notice the world around them with this fun mindfulness kids activity book. Mindfulness activities are a great way to teach children about their thoughts and feelings and how to understand them--while having fun at the same time. This book is packed with activities--make a mindfulness jar, learn how to appreciate food with mindful eating, and get out into nature and explore the outside world. An illustrated journal section at the back of the book encourages children to make notes about their own thoughts and feelings. Calm: Mindfulness for Kids has everything you need to know about focusing your child's mind to help them enjoy and appreciate things that they take for granted every day, while boosting their confidence and self-esteem. Children are guided through each activity, to make sure they achieve maximum enjoyment and awareness. All children will learn and react to each activity in a different way and parent's notes give advice on how to encourage children to embrace mindfulness in the modern world. Each specially designed activity is flexible for each child's needs and inspires them to seek calmness and tranquility in all situations. Calm: Mindfulness for Kids shows that supporting a child's positive mental health doesn't need to be expensive, time-consuming, or difficult. Activities help children to de-stress, focus, and get moving while having fun.

The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being (Norton Series on Interpersonal Neurobiology) - Daniel J. Siegel 2007-04-17

A new framework for maintaining mental health and well-being. From the author of the internationally-acclaimed best-selling text The Developing Mind, and esteemed leader and educator in the field of mental health, comes the first book ever to integrate neuroscience research with the ancient art of mindfulness. The result is a groundbreaking approach to not simply mental health, but life in general, which shows readers how personal awareness and attunement can actually stimulate emotional circuits in the brain, leading to a host of physiological benefits, including greater well-being, resilience, emotional balance, and improved cardiac and immune function. For clinicians and laypeople alike, Siegel's illuminating discussions of the power of the focused mind provide a wealth of ideas that can transform our lives and deepen our connections with others, and with ourselves.

The Knight Who Said No - Lucy Rowland 2020-07-02

Ned the knight ALWAYS does exactly what he's told. When his parents ask him to pick up his toys, dig up the cabbages or go to bed on time, he does it all with a smile. And when the dragon swoops into town every night, he always runs inside just as he's asked. But one morning, instead of saying, "yes," he says, "NO!" He will NOT help his dad find his shield, his arrow or his bow, and he will certainly NOT let the butcher go past. That night, he refuses to go inside, and in doing so he confronts the dragon, making a very unlikely friend . . . A perfect picture book for toddlers just learning their first words, especially when they turns out

to be - 'No!'

Mindfulness - Mark Williams 2011-05-05

THE LIFE-CHANGING BESTSELLER - OVER 1.5 MILLION COPIES SOLD 'A deeply compassionate guide to self-care - simple and profound' Sir Kenneth Branagh 'If you want to free yourself from anxiety and stress, and feel truly at ease with yourself, then read this book' Ruby Wax Authoritative, beautifully written and much-loved by its readers, *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world* has become a word-of-mouth bestseller and global phenomenon. It reveals a set of simple yet powerful practices that you can incorporate into daily life to break the cycle of anxiety, stress unhappiness and exhaustion. It promotes the kind of happiness that gets into your bones and allows you to meet the worst that life throws at you with new courage. Mindfulness is based on mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). Co-developed by Professor Mark Williams of Oxford University, MBCT is recommended by the UK's National Institute for Health and Care Excellence and is as effective as drugs for preventing depression. But, equally, it works for the rest of us who aren't depressed but who are struggling to keep up with the relentless demands of the modern world. By investing just a few minutes each day, this classic guide to mindfulness will put you back in control of your life once again.

Quattro ferite, quattro risorse per il benessere - Maria Beatrice Toro 2022-10-26T00:00:00+02:00
239.348

Claudia and Mean Janine (The Baby-Sitters Club, 7) - Ann M. Martin 2012-12-01

The hit series returns to charm and inspire another generation of baby-sitters!

Ask Me - Bernard Waber 2015

A father and daughter explore their neighborhood, talking and asking questions as they go.

V&a Introduces: Beatrix Potter - V&A 2021-03-30

An ideal introduction to the pioneering life of Beatrix Potter, one of the most beloved children's authors of all time. This stylish mini-hardback takes readers on a fascinating journey through Beatrix's life, from her childhood holidays and animal friends through to her publishing success and later life in the Lake District. More than a children's author, explore Beatrix Potter's vital work as a conservationist and the inspiration she found in the countryside, as well as her artistic talents. Beautifully illustrated, with original photographs and letters, this is the perfect book for anyone who has ever wanted to know more about Beatrix Potter. The latest title in the popular V&A Introduces series, celebrating icons from the world of art and design in collaboration with the V&A Museum.

La comunicazione efficace - Gerardo Magro 2011-11-08T00:00:00+01:00
239.177

More Instant English - John Peter Sloan 2014

Il sentiero dei 7 valori - Daniel Lumera 2022-07-01

Un testo che parla di risorse, talenti e potenzialità. Il primo libro di Daniel Lumera rivolto agli adolescenti, scritto con alcuni dei suoi migliori collaboratori: Fabrizia Dragone, Diletta Marabini, Claudio Sabato, Valeria Pompili

Mindfulness & the Natural World - Claire Thompson 2013-10-28

Mindfulness & the Natural World explores what it means to connect with nature and how we can learn from nature to be more mindful in everyday life. Claire Thompson takes us on an engaging journey into the natural world and encourages us to experience its beauty and intrinsic value through the art of mindfulness. Through personal anecdotes and proven insights, she reveals how a deeper awareness of the natural world is key to inspiring us to care about and protect nature, and developing a more sustainable world.

Yoga For Dummies - Larry Payne 2014-06-03

Sharing the benefits of yoga in a way that everyone can enjoy and understand Practicing yoga has many health benefits, including improving your overall fitness, flexibility, and strength. It has also been known to reduce heart rate and blood pressure. And if you're suffering from chronic lower back pain, yoga is a perfect choice for you. *Yoga For Dummies, 3rd Edition* will show you how to get up to speed on the fundamentals of Yoga, whether you're participating in a class, teaching a class, or practicing it on your own. This new edition features over 20% new and updated content plus 12 companion videos featuring the hottest and most popular poses. Inside, you will find: Do-it-yourself yoga programs for you to practice The latest techniques for breathing properly Photos on key poses that can improve front sides and backsides New coverage on yoga against the wall, the use of props in yoga, couples yoga, and more If you suffer from anxiety, depression, or chronic pain, yoga can be a wonderfully relaxing exercise for you. Whether you decide to persist in a traditional do-it-yourself yoga practice or experiment with the use of props in a new yoga routine, this book can help. Children, pregnant women, mid-lifers, and seniors can all enjoy the benefits of yoga simply explained in this comprehensive, fun guide.

Mindfulness per supermamma - Shonda Moralis 2017-04-27T00:00:00+02:00

La pappa al bebè, i figli da portare a scuola o da aiutare con i compiti, le attività sportive o artistiche, il doposcuola, i lavori di casa, la cena da preparare, i bambini da mettere a letto... Le mamme hanno una vita frenetica e superimpegnata in cui sembra impossibile ricavarci uno spazio tutto per sé. Shonda Moralis offre una miniera di strategie e di suggerimenti per trovare in ogni momento della giornata l'angolo giusto per una pausa rigenerante, con semplici esercizi di mindfulness. Stai facendo la doccia? Fermati e concentrati sulle sensazioni del tuo corpo, l'acqua calda che scivola sulla pelle e la coccola del docciaschiuma profumato. Sei al volante, in mezzo al traffico? Respira, ritorna al momento presente, allenta la tensione alle spalle e porta l'attenzione al tuo corpo, allontanando ansia e nervosismo. Ti bastano 5 minuti per ricaricarti e ricentrarti su te stessa. Ti sorprenderà scoprire quanti momenti di benessere puoi trovare nella tua giornata superimpegnata!