

# Leggi Ebooks 10 Lezioni Di Psicologia Del Benessere Ilaria Bordone PDF, EPUB, Mobi



**Leggi ebooks 10 lezioni di psicologia del benessere Ilaria Bordone PDF, EPUB, mobi, Positività, fiducia in te, gestione delle emozioni, riduzione dello stress: (ri)scopri il tuo benessere con 10 semplici lezioni da mettere subito in pratica**

In queste chiare e semplici lezioni la psicologa e psicoterapeuta Ilaria Bordone ti spiega alcuni principi della psicologia da applicare nella tua vita quotidiana, per il tuo benessere. Dai neuroni specchio alle emozioni positive, dalle strategie per ricominciare dopo una crisi ai benefici delle pratiche meditative, questo libro risponde al tuo bisogno di benessere.

Un ebook divulgativo, adatto a tutti, sia a chi già conosce la psicologia e ne vuole esplorare alcuni aspetti pratici sia a chi per la prima volta inizia a confrontarsi con essa.

Uno strumento semplice, leggero e pratico per vivere ogni attimo della tua vita in armonia con te stesso, con il tuo corpo, le tue emozioni e chi ti sta accanto.

Contenuti dell'ebook in sintesi

- . Vivere con positività le sfide di ogni giorno
- . Riconoscere il potere delle emozioni positive
- . Ritrovare la fiducia in se stessi
- . Ricominciare dopo una difficoltà
- . Affrontare gli ostacoli e superarli
- . Liberarsi dalle cattive abitudini
- . Trovare l'equilibrio corpo-mente
- . Scoprire i benefici della Mindfulness

Perché leggere questo ebook

- . Per approfondire alcuni campi di applicazione della psicologia e gli effetti sul pensiero, sulle emozioni e sul benessere fisico
- . Per comprendere i processi mentali su cui agisce la psicologia del benessere
- . Per scoprire i benefici nella gestione dello stress e delle emozioni negative
- . Per migliorare la qualità della vita imparando a vivere bene ogni momento

A chi si rivolge l'ebook

- . A tutti coloro che desiderano avere uno strumento per migliorare la qualità della vita, dalla gestione delle emozioni all'equilibrio corpo-mente
- . A tutti coloro che sono interessati a comprendere il funzionamento dei processi mentali coinvolti nella gestione delle emozioni, delle relazioni e del benessere fisico
- . A coloro che vogliono esplorare e approfondire con chiarezza il funzionamento della mente
- . A coloro che già conoscono la psicologia e ne vogliono esplorare e approfondire alcune applicazioni pratiche per il proprio benessere

L'autrice

Ilaria Bordone è laureata in Psicologia e specializzata, con lode, in Psicoterapia a orientamento analitico-transazionale. Dal 1999 ha maturato la sua esperienza clinica in comunità di riabilitazione psichiatrica e in reparti oncologici ospedalieri. Fino al 2013 è stata consulente presso l'Assessorato alla Sanità, occupandosi di programmazione di percorsi e servizi psicologici in ambito istituzionale.

Da anni si occupa di tecniche per il benessere psicologico e conduce corsi di tecniche di rilassamento e immaginazione guidata. Inoltre è esperta in tematiche di lutto e fine vita.

Lavora nell'ambito della formazione professionale ed è coinvolta in numerosi progetti formativi sulla cronicità, la relazione con i dolenti, la psicologia nelle cure primarie.

Inoltre si occupa di divulgazione scientifica e ha progettato e condotto numerosi seminari su ansia, gestione dello stress, depressione. Ha partecipato come relatore a convegni e congressi nazionali.

Per Area51 Publishing cura la serie di tecniche guidate sul Training Autogeno e la serie "Guided imagery" e ha pubblicato, in ebook e audiobook, "Il regalo giusto per ogni occasione".

Inoltre conduce il podcast di Area51 Publishing "A51 Psicologia del Benessere Podcast" che puoi ascoltare su tutti i canali podcast sul tuo computer, sul tuo tablet e smartphone. In ogni puntata di questo podcast interamente dedicato alla psicologia del benessere, Ilaria Bordone tratta di un argomento di psicologia innovativo e di particolare interesse per la tua crescita personale.

## **Leggi Ebooks 10 Lezioni Di Psicologia Del Benessere Ilaria Bordone PDF, EPUB, Mobi**

**Leggi ebooks 10 lezioni di psicologia del benessere Ilaria Bordone PDF, EPUB, mobi**, Are you looking for 10 lezioni di psicologia del benessere PDF?. If you are a reader who likes to download 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf? You may think better just to read 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read 10 lezioni di psicologia del benessere electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download 10 lezioni di psicologia del benessere Pdf from our online library.

[Download: 10 LEZIONI DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE PDF](#)