



Meditare - Perché? Come? L'essenziale Da Sapere Per Cominciare (E Continuare!) (Paperback)

By Sophie Cariel

Createspace, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. 229 x 152 mm. Language: Italian . Brand New Book ***** Print on Demand *****.La pratica della meditazione potrebbe cambiare la vostra vita. E ormai provato che la pratica della meditazione è utile per diminuire lo stress, migliorare il livello generale di salute, alleviare i dolori cronici. La meditazione può inoltre aiutarvi a dormire meglio, a essere più calmo, più presente e, dunque, ad avere migliori rapporti con gli altri. La meditazione è davvero uno strumento prezioso per condurre una vita piena e felice. Ma il suo ruolo non si limita solo a ciò. La meditazione è anche un modo per sviluppare la nostra naturale spiritualità. Questa guida vi darà una visione globale su ciò che è necessario conoscere per ben cominciare in base alle vostre necessità e possibilità, e la chiave per non abbandonare (per scoraggiamento o semplice noia!) dopo solo qualche giorno o settimana. Troverete indicazioni su: -I benefici della meditazione -L'essenziale da sapere per cominciare -Quando, come e dove meditare -Le diverse tecniche di meditazione: -La concentrazione da attenzione su un supporto (respirazione, suono, etc.) -La meditazione della piena coscienza -La meditazione dell'amore benevolo e della compassione...



READ ONLINE
[9 MB]

Reviews

This written publication is wonderful. It really is loaded with knowledge and wisdom. You will not really feel monotony at any time of your time (that's what catalogues are for relating to if you ask me).

-- **Desmond Becker**

Absolutely essential go through publication. I am quite late in starting reading this one, but better than never. You will not feel monotony at any time of the time (that's what catalogues are for regarding if you ask me).

-- **Ambrose Thompson II**