

# 10 lezioni di psicologia del benessere

## Scaricare Libri Ilaria Bordone (PDF, ePub, Mobi) Gratuito



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.

<b>Título</b>	:	10 lezioni di psicologia del benessere
<b>Autor</b>	:	Ilaria Bordone
<b>Categoria</b>	:	Psicologia
<b>Pubblicato</b>	:	05/08/2016
<b>Editore</b>	:	Area51 Publishing
<b>Pagine</b>	:	73
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>Size</b>	:	857.16kB

[10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Libri Ilaria Bordone \(PDF, ePub, Mobi\) Gratuito](#)

# 10 lezioni di psicologia del benessere

## Scaricare Libri Ilaria Bordone (PDF, ePub, Mobi) Gratuito

[10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Libri Ilaria Bordone \(PDF, ePub, Mobi\) Gratuito](#)

**10 LEZIONI DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE PDF** - Are you looking for eBook 10 lezioni di psicologia del benessere PDF? You will be glad to know that right now 10 lezioni di psicologia del benessere PDF is available on our online library. With our online resources, you can find 10 lezioni di psicologia del benessere or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. 10 lezioni di psicologia del benessere PDF may not make exciting reading, but 10 lezioni di psicologia del benessere is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with 10 lezioni di psicologia del benessere PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with 10 lezioni di psicologia del benessere PDF. To get started finding 10 lezioni di psicologia del benessere, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of 10 LEZIONI DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE PDF, click this link to download or read online:

[10 lezioni di psicologia del benessere Scaricare Libri Ilaria Bordone \(PDF, ePub, Mobi\) Gratuito](#)

## Celui qui lit ce livre lit aussi:

### [PDF] Non mi avete fatto niente



<http://new.beebok.info/it-1448980221/non-mi-avete-fatto-niente.html>

In un'aula bunker del tribunale di Milano c'è un magistrato che attacca, un giudice con in mano una penna che ha il potere di decidere: sbarre o libertà. Poi c'è Fabrizio Corona che sorride e urla: "I miei soldi me li sono guadagnati in modo onesto. Vergogna. Non torno in...

---

### [PDF] Un incontro inaspettato



<http://new.beebok.info/it-1446815421/un-incontro-inaspettato.html>

Wes Silver non stava cercando l'amore, ma quando July Mayson è entrata nella sua vita tutto è cambiato. Quella biondina tutto pepe che non si fa mettere i piedi in testa ha sconvolto la sua esistenza e adesso Wes è determinato a proteggerla, anche se significasse provare a...

---

### [PDF] Per sempre insieme a me



<http://new.beebok.info/it-1441484651/per-sempre-insieme-a-me.html>

Un'autrice N°1 nel cuore delle lettrici Autrice di The Club Series La prima volta che ho posato gli occhi su Lydia Decker, non sono riuscito a parlare. Nemmeno a respirare, però, o a mettere insieme due pensieri coerenti. Non mi riferisco allo stereotipo del ragazzo folgorato dalla...

---

### [PDF] Imperfetti sconosciuti



<http://new.beebok.info/it-1441483285/imperfetti-sconosciuti.html>

Preparatevi a sognare Autrice del bestseller Buonanotte amore mio Sabina Valli ha trent'anni, fa due lavori per pagare il mutuo e coltiva una grande passione: la scrittura. I libri che pubblica sono il suo orgoglio. Mette se stessa nelle storie che scrive, perché sa bene quanto le...

---

### [PDF] Ho sposato un maschilista



<http://new.beebok.info/it-1444492572/ho-sposato-un-maschilista.html>

La commedia romantica più divertente dell'anno Dopo essersi vista negare ingiustamente la meritata promozione, la giornalista Emma Fontana decide di fondare una rivista per donne, «Revolution». Ma proprio quando sta per essere eletta femminista dell'anno, Emma...

---