

Mente Zen Mente Di Principiante Conversazioni Sulla Meditazione E La Pratica Zen

Il testo affronta il tema del dolore esistenziale alla fine della vita che costituisce un nodo centrale nel mondo delle Cure Palliative. Mentre per ciò che concerne il dolore fisico è stato fatto molto, nel caso del "distress" esistenziale non esistono al momento contributi teorici e metodologici organicamente dedicati. Si tratta di una forte lacuna sia sul piano culturale che sul piano della cura delle persone. Nel testo si dà una chiara definizione di questa condizione, si dà conto di tutti gli interventi che possono essere messi in atto al fine di lenire il dolore globale (total pain)

Giovane, curioso, fresco di laurea in economia, Phil Knight prende a prestito cinquanta dollari dal padre e crea un'azienda con un obiettivo semplice: importare dal Giappone scarpe da atletica economiche ma di ottima qualità. Vendendole dal bagagliaio della sua Plymouth Valiant, nel 1963, il primo anno di attività, Knight incassa ottomila dollari. Oggi le vendite della Nike superano i trenta miliardi di dollari all'anno. In un'epoca di start-up, la Nike di Knight è la pietra di paragone, e il suo swoosh ben più di un semplice logo. Simbolo di grandezza e leggiadria, è una delle poche icone riconosciute istantaneamente in ogni angolo del mondo. Knight, l'uomo dello swoosh, è però sempre stato un mistero. Ora, finalmente, ci racconta la sua storia in un libro di memorie sorprendente, umile, sincero e divertente. Tutto comincia con il classico momento di svolta. A ventiquattro anni, zaino in spalla, parte per un viaggio che attraversa Asia, Europa e Africa, affronta le grandi domande della vita e decide che l'unica strada per lui è un percorso al di fuori dei binari convenzionali. Non vuole lavorare per una grande azienda, quindi realizzerà qualcosa di suo, che sia nuovo, dinamico, diverso. Knight parla degli enormi rischi che ha affrontato nel suo cammino, delle umilianti battute d'arresto, dei concorrenti senza scrupoli, dei tanti che dubitavano di lui e lo avversavano, dell'ostilità delle banche, ma anche dei trionfi entusiasmanti e delle volte che se l'è cavata per un soffio. Ma ricorda soprattutto i rapporti fondamentali che hanno forgiato il cuore e l'anima della Nike: quello con il suo ex allenatore, l'irascibile e carismatico Bill Bowerman, e con i suoi primi dipendenti, un gruppo eterogeneo di genialoidi diventato ben presto una confraternita di appassionati dello swoosh. Insieme, imbrigliando la carica elettrizzante di una visione audace e la fiducia condivisa nella forza trasformatrice dello sport, hanno creato un marchio, e una cultura, che hanno cambiato ogni cosa.

Walter Isaacson racconta l'avvincente storia del geniale imprenditore la cui passione per la perfezione e il carisma feroce hanno rivoluzionato sei settori dell'economia e del business: computer, film d'animazione, musica, telefoni, tablet ed editoria digitale.

It changes the worldview of the photographer Bresson! This book has a kind of magic. People have to pass it on like a baton. -Pier Asolina (Bresson biographer) Li Qingzhi, Xu Shuqing, Chen Baiqing, Shan Dexing, Yang Bei, Cai Changxiong recommended What is Zen? I eat when I am hungry, and sleep when I am sleepy. Germany Professor of Philosophy Ogan. In order to pursue the meaning of life that is not available in philosophy, Herrige traveled across the oceans to Japan to study Zen in the East. After hitting a wall everywhere, he experienced the true meaning of Zen through archery.

«Dobbiamo decidere come chiamarlo... Potremmo chiamarlo Mac, Apple IV, Rosen I... Mac come ti pare?» «Buttaci trenta milioni di dollari di pubblicità» fece Ben Rosen «e mi sembrerà grandioso.» Sul monte Rushmore dell'informatica, il profilo affilato di Steve Jobs si staglia contro il cielo per l'eternità. Profeta del pensiero laterale, visionario, caparbio, umorale, Jobs è stato una delle figure più affascinanti e discusse dei nostri tempi. Le radici del regno della mela affondano nella baia di San Francisco, a Cupertino, dove Jobs e Wozniak, due ragazzi patiti di elettronica, immaginano il mondo salvato da un computer. Apple I nasce nel garage di casa Jobs, nel 1976, assemblato con chip di fortuna. È la prima macchina Apple e l'esordio di una storia straordinaria che porterà Steve Jobs attraverso sfide, fallimenti e trionfi alla testa del marchio che ha cambiato la nostra vita.

In questo testo l'autore introduce il lettore al mondo della pratica meditativa, individuata come lo strumento attraverso cui sviluppare un modo di vivere intenzionalmente per affrontare la società della distrazione. La meditazione è una pratica millenaria utilizzata in tutte le principali religioni per riportare la mente a quello stato di quiete iniziale da cui tutto ebbe origine. Ed è anche lo strumento attraverso cui collegarsi alla fonte di energia vitale da cui tutti dipendiamo, indipendentemente da come la chiamiamo. Il testo è infatti agnostico: pur non tralasciando l'aspetto religioso e filosofico a cui la meditazione è connaturata, l'autore non entra nel merito lasciando libero il lettore di credere in ciò che vuole, ma senza distaccarsi da quel livello di spiritualità in cui risiede la natura della pratica. Allo stesso modo, l'autore affronta l'aspetto scientifico della pratica meditativa, ma senza ridurla a quello e senza invocare la mindfulness come un'alternativa. La peculiarità del testo è nel modo in cui l'autore supporta il lettore nella ricerca di nessun motivo per meditare, consentendogli di intuire quello che rimane difficile da spiegare. A chi è rivolto il libro Questo volume illustra come approcciare correttamente la meditazione attraverso la comprensione delle sue origini e motivazioni. Scopo del testo è aiutare il lettore a superare le difficoltà che emergono quando si inizia a praticare, come la perdita di concentrazione, la mancanza di tempo o il mantenimento della posizione, e costruire un'abitudine in grado di procurare diversi benefici al corpo e allo spirito. Esso è dunque rivolto in prima istanza a chi non ha mai meditato o ha iniziato e poi ha abbandonato, ma è una piacevole lettura anche per tutti coloro che hanno una conoscenza solo superficiale dell'argomento, e soprattutto per chi non riesce ancora a trovare pieno godimento dalla pratica.

Gli alchimisti volevano trasformare, mediante la pietra filosofale, il piombo in oro. Allo stesso modo, l'"alchimia emotiva" - di cui ci parla Tara Bennet-Goleman - consente a tutti noi di superare i momenti di confusione e dolore e conquistare la felicità. Alchimia emotiva è un libro innovativo e profondo, in cui le ultime scoperte delle neuroscienze e della terapia cognitivista si fondono con gli antichi insegnamenti del buddhismo. Nel solco di un grande classico contemporaneo come *Intelligenza emotiva*, questo testo è insieme un saggio sul funzionamento della nostra mente e un utilissimo manuale che, per mezzo di esercizi semplici, ci consente di giungere alla piena coscienza necessaria per osservare dall'esterno la nostra mente, identificare i comportamenti distruttivi e gli schemi emotivi in cui tendiamo a farci imprigionare, sconfiggerli e giungere al distacco e alla libertà spirituale. **PREFAZIONE DEL DALAI LAMA**

Spendiamo gran parte della nostra esistenza alle prese con sofferenza interiore e dolore fisico. L'ipnosi, l'autoipnosi e la meditazione hanno mostrato di poter fare moltissimo per le persone che soffrono e per favorire un maggior benessere. Numerose testimonianze dimostrano come l'uso regolare dell'autoipnosi possa diminuire o risolvere il dolore fisico ed emozionale, permettendo di ritrovare l'energia per vivere pienamente. Questo libro si rivolge a chiunque desideri imparare a coinvolgere l'inconscio per migliorare la propria capacità di stare bene, per espandere rilassamento e consapevolezza. L'opera è allo stesso tempo manuale di autoipnosi e di meditazione e compendio di tutti gli approcci ipnotici che hanno mostrato di essere più efficaci per una migliore gestione del malessere. Il libro si articola in nove capitoli che inquadrano il fenomeno ipnotico e insegnano concretamente a utilizzarlo. La terminologia e il linguaggio sono stati semplificati per essere comprensibili anche a chi si accosta per la prima volta a questi temi; molto materiale è predisposto per un utilizzo creativo da parte del lettore.

«Nel mondo di oggi, dove gli specialisti spendono l'intera carriera analizzando uno o due versi della Bibbia, un professore che osa riassumere la Cristianità in 50 pagine può essere visto come un folle. Ma per i suoi tempi Smith stava facendo qualcosa di rivoluzionario». Newsweek «Intelligente, scritto in modo straordinariamente chiaro... rivela lo spirito di ciascuna fede». The New York Times «Il miglior libro, in unico volume, sulle religioni del mondo rimane *Le religioni del mondo* di Huston Smith» Library Journal

Come sviluppare l'autodisciplina per l'allenamento: scoprite le strategie comprovate per mettervi finalmente in forma ed esercitarvi su base regolare per il resto della vostra vita Ovunque andiate, vedete palestre, video e libri sull'esercizio fisico che pubblicizzano i modi in cui possono aiutarvi a mettervi in forma in modo facile e veloce. Probabilmente ci avete già scommesso un po' di soldi in passato, promettendo

che QUESTO sarebbe stato l'anno in cui vi sareste messi in forma, avreste perso quel peso di troppo e sareste diventati le persone piene di energia che sapete si nascondono dentro di voi. Sfortunatamente, la vita scorre e voi cadete nell'abitudine del "comincerò domani". La vostra motivazione diminuisce, l'autodisciplina non vi aiuta a raggiungere gli obiettivi che vi eravate posti. Cominciate a trovare scuse: avrete molti dolori dopo esservi allenati, è passato troppo tempo dall'ultima volta che avete praticato attività fisica, non avete forza di volontà, i vostri amici e la famiglia vi dicono di essere felici così come siete, pensate di essere troppo deboli, rigidi o comunque inadatti all'esercizio fisico... e molte altre ancora. C'è stata una volta in cui avete iniziato un programma di allenamento, ma non riuscite a stare dietro agli obiettivi settimanali o mensili, quindi eravate frustrati e avete rinunciato. Tutto ciò ha contribuito a farvi pensare di non essere in grado di iniziare un programma di esercizi, né tantomeno di continuarlo. Avete paura di non essere abbastanza forti fisicamente o mentalmente, ma continuate a sperare che un giorno una pillola magica cambierà tutto questo. La magia esiste già, ma non è né facile né veloce come ingerire una pillola. Tuttavia, può essere semplice e divertente. Come sviluppare l'autodisciplina per l'allenamento è una guida concisa e pratica su come introdurre e mantenere l'esercizio fisico nella vostra vita. All'interno, imparerete: - perché il tipo più comune di motivazione che le persone usano per fare attività fisica è di solito inefficace (e quali sono i tipi di motivazione molto più forti), - la motivazione sbagliata che vi porterà a rinunciare quando troverete degli ostacoli, - come superare la procrastinazione e finalmente iniziare l'allenamento (tra cui un trucco leggermente scomodo che vi garantirà di fare tantissimo esercizio), - come trovare il tempo di fare esercizio nonostante un programma frenetico (e una matematica sorprendente che vi mostra come in realtà perdetevi tempo quando non trovate il tempo per fare attività fisica), - trucchi e suggerimenti pratici per rimanere motivati per sempre, anche quando incontrate degli ostacoli, - come godersi l'esercizio e trarne i più grandi vantaggi (suggerimento: se il vostro allenamento prevede del "lavoro", non è un buon allenamento), - come prevenire gli infortuni, migliorare il recupero e gestire l'inevitabile dolore muscolare: così da continuare a fare attività fisica anche se il corpo lavora contro di voi, - come gestire persone, aspettative sbagliate e negatività (sia da chi vi circonda che da voi stessi, sotto forma di autocritica o dubbi). Una volta messi insieme e messi in pratica, i sei capitoli di questo libro - supportati da oltre 80 riferimenti a studi scientifici ed esperti credibili - vi aiuteranno a formare una nuova abitudine e ad apportare uno dei cambiamenti più importanti della vostra vita. Acquistate ora il libro e iniziate il viaggio per imparare come. Parole chiave: Sviluppare l'autodisciplina, forza di volontà e autodisciplina, auto-disciplina, libri sull'autocontrollo, stress, raggiungere gli obiettivi, autocontrollo, raggiungi i tuoi obiettivi, obiettivi a lungo termine, successo nel porsi gli obiettivi, libri sul porsi gli obiettivi, come raggiungere gli obiettivi, come arrivare all'obiettivo, come non darsi per vinti, come non rinunciare, restare motivati, formare le abitudini, esercizio fisico, attività fisica, sviluppo personale, fare attività fisica, allenarsi, come allenarsi tutti i giorni, attività fisica giornaliera Per più di venticinque anni, fino alla sua morte a 91 anni, Vanda Scaravelli ha trasformato corpi e vite con il suo innovativo approccio allo yoga basato sull'allineamento della colonna vertebrale. Vanda riteneva che ascoltare il proprio corpo fosse essenziale: lavorare "con" il corpo e non "contro" di esso. Utilizzava la forza di gravità, la stabilità e il respiro per ottenere importanti miglioramenti in termini di salute e benessere. Vanda Scaravelli ci ricorda che "se saremo gentili con il nostro corpo, lui reagirà in modi incredibili". Tra terra e cielo ci offre un modo dolce per ottenere e mantenere un buon stato di salute e una colonna vertebrale flessibile a qualsiasi età. Amorevolmente riveduta e corretta dalla figlia di Vanda, Paola Scaravelli Cohen, questa edizione contiene tutte le note fatte da Vanda sulla prima edizione. Arricchita da una nuova prefazione di B. K.S. Iyengar, questa edizione rappresenta, quindi, la versione definitiva di un grande classico dello yoga.

La consulenza filosofica è una professione relativamente giovane ma già ampiamente diffusa in Europa e in altri paesi del mondo. Essa è essenzialmente un fare filosofia a due – o, più di rado, all'interno di piccole comunità – ricorrendo a quegli "arnesi" metodologici e teoretici di cui la storia della filosofia occidentale è sovrabbondantemente ricca, con la convinzione che la pratica della ricerca per concetti, suggestioni, immagini simboliche, è un'attività assolutamente fine a se stessa, giovevole e bella proprio perché, come afferma Aristotele, non rimanda ad altro da sé, non si pone fini ulteriori in termini terapeutici, pedagogici o, tanto meno, accademici. Che, d'altro canto, il suo valore consiste propriamente nella capacità, insita in ciascuno di noi, di attivare il pensiero per produrre cambiamenti sensibili nella propria sfera culturale e, di conseguenza, nell'atteggiamento che si ha, concretamente, verso se stessi e il mondo, in senso etico, sociale e politico. Perché ciascuno di noi è, primieramente, ciò che pensa e, ne sia consapevole o meno, impronta la propria condotta di vita sulla visione del mondo di cui è portatore. Il ruolo del consulente filosofico consiste nell'offrirsi come coadiutore qualificato in tale esercizio, "maieuta" e "innescatore" al tempo stesso, compagno lungo quella strada che dalle regioni del vissuto autobiografico mena al concetto e di lì verso nuove forme di comprensione e di progettazione del proprio abitare il mondo.

Esiste un modo di respirare magico, che solleva, cura e dona benessere. E' racchiuso in questa preziosa opera realizzata in modo semplice e graduale, che svela alcune strategie per giungere a un respiro lento e profondo con tutto il torace, unendo i benefici di questo tipo di respirazione, a quelli di un'antica e potente tecnica che prevede la connessione tra inspiro ed espiro. "La magia del respiro consapevole", nasce dall'esperienza pluriennale di Alessandro D'Orlando, uno psicologo e psicoterapeuta che impiega queste tecniche a favore di coloro che desiderano migliorare le proprie performance, il proprio livello di benessere, o intendono affrontare spiacevoli sintomi fisici, emotivi e mentali che non trovano adeguata risposta nelle terapie convenzionali. Attraverso le pratiche e le spiegazioni suggerite in questo Ebook, si impara a respirare e a stare bene. "La magia del respiro consapevole – 12 step verso la felicità" è disponibile anche in versione Audiobook.

Gli alchimisti desideravano scoprire la formula della pietra filosofale e trovare così il rimedio che curasse le malattie fisiche e spirituali: allo stesso modo, Tara Bennett-Goleman spiega a tutti noi come possiamo raggiungere la giusta "alchimia emotiva" che ci consenta di vincere i momenti di confusione e dolore e conquistare la felicità. Fondendo le ultime scoperte delle neuroscienze e del cognitivismo con gli antichi insegnamenti del buddhismo, questo testo ci insegna a sottrarci alla morsa delle abitudini che ci impediscono di raggiungere il benessere interiore: per mezzo di agevoli spiegazioni e semplici esercizi pratici, l'autrice ci aiuta a identificare i comportamenti distruttivi e gli schemi emotivi in cui tendiamo a farci imprigionare, e soprattutto ci indica i metodi per calmare la nostra mente e giungere alla serenità spirituale.

La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana. Nel corso degli anni, numerosi studiosi

appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica. L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravāda e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative. Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione theravāda, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipaṭṭhāna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahāsi Sayadaw e U Ba Khin. Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico. Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

In questo breve testo l'autore lascia che concetti complessi come il Qi cinese, la pace di Gesù Cristo e la Forza di Star Wars cortocircuitino in modo leggero fra di loro e con l'etimologia delle parole che usiamo per interpretare la realtà. Il testo ci guida alla comprensione di cosa guidi le azioni di ogni essere vivente, suggerendo come intercettare questa energia vitale e lasciarsi guidare da essa, anziché cercare di piegarla alla propria volontà con l'unico risultato di rimanerne schiacciati.

Il 25 settembre 2013 le autorità della Repubblica Democratica del Congo sospendono l'uscita dal Paese dei bambini che, in forza di una sentenza di adozione internazionale, sono in attesa di raggiungere i genitori. Inizia così per oltre cento famiglie italiane e per i loro figli un lungo periodo di angoscia e incertezza, durante il quale si verificano i fatti che nel romanzo sono raccontati in un modo relativamente libero, ma che nulla toglie alla loro veridicità. L'autore narra della polvere e dei mercati di Kinshasa, dei bambini che vivono nelle sue strade, degli istituti e delle persone che tra innumerevoli difficoltà offrono loro protezione. Racconta di un crimine e di un'inchiesta inconsueta, che non si affida all'evidenza delle prove ma al potere della parola. Una narrazione drammatica che tuttavia, nella dimensione sorprendente delle motivazioni che muovono i protagonisti, propone alle nostre fragili certezze un'inversione inedita di significati e valori.

The best seller and perennial classic by one of the great Zen Buddhist masters--now available in Spanish. En los más de cuarenta años que han transcurrido desde su publicación original, *Mente Zen*, mente de principiante se ha convertido en uno de los grandes clásicos de la espiritualidad moderna, muy querido, continuamente releído y profusamente recomendado como el mejor libro que se puede leer sobre el Zen. Suzuki Roshi presenta las bases —desde los detalles de la postura y la respiración en zazen hasta la percepción de la no dualidad— de un modo que, además de ser notablemente claro, resuena con la alegría de la comprensión desde la primera hasta la última página.

Introduzione di Rossana Campo A cura di Lucien Stryk e Takashi Ikemoto Lievi come petali di rosa o sferzanti come frustate, queste composizioni brevi, essenziali e liriche al tempo stesso, sono il luogo in cui si realizza l'essenza dello Zen: il raggiungimento del koan, il vertice della meditazione. La poesia, nella ricerca di questi grandi maestri, è una luce che, squarciando il velo della vita quotidiana, indica un percorso verso l'illuminazione. Spazio e Tempo si identificano in un attimo lirico d'intensa profondità spirituale, coinvolgente ed emozionante spiritualità. Mille e cinquecento anni di storia e di poesia rivivono in un'antologia che, dagli antichi maestri cinesi e giapponesi fino agli autori contemporanei, ospita un Estremo Oriente affascinante e sconosciuto. I maestri dello Zen, nato nell'antica Cina della dinastia T'ang come prodotto del Buddismo e del Taoismo, furono monaci o laici e, sebbene anche poeti, s'imposero innanzitutto come guide di una rigorosa disciplina filosofica. In questo contesto, le poesie Zen diventano arte della contraddizione, gusto del paradosso, ode ironica alla volontà di non prendersi mai troppo sul serio. «Un albero senza radici, foglie gialle disseminate oltre l'azzurro; non una nube, non una macchia.» Sozan-Kionin "In uno dei suoi discorsi brevi, il Buddha afferma che i cavalli si dividono in quattro categorie: eccellenti, buoni, mediocri e pessimi. Attraverso l'esperienza ho capito che la pratica non ha nulla a che vedere con l'essere il cavallo eccellente o quello buono, mediocre o pessimo. La pratica consiste nello scoprire la nostra vera natura, e nel parlare e nell'agire in conformità con essa." Pema Chödrön ci accompagna alla riscoperta della nostra vera natura, per scoprire come vivere in equilibrio e con serenità. Tratto da "Senza via di scampo", pubblicato da Feltrinelli. Numero di caratteri: 27365.

Stai cercando da mezz'ora un parcheggio, quando si libera finalmente un posto. Un'altra auto però te lo soffia e il conducente reagisce con un gestaccio alle tue rimostranze. Naturalmente vai su tutte le furie. Rewind. La scena è la stessa, ma a sottrarti il posto è una mucca. Tu suoni il clacson e lei volge lo sguardo verso di te senza scomporsi. Come reagisci? Ecco una parabola contemporanea zen che ci aiuta a capire una verità fondamentale e liberatoria: la rabbia dipende da noi e possiamo controllarla se solo impariamo a conoscere noi stessi e i meccanismi che la fanno esplodere. Un aiuto per ritrovare un miglior equilibrio interiore e abituarci a usare i filtri giusti.

Tutti lo abbiamo sperimentato: per raggiungere i nostri obiettivi ci dobbiamo spesso confrontare con persone che consideriamo "nemiche". E, in molte situazioni, l'unico modo per arrivare a un risultato è mettere insieme individui con idee e visioni diverse, spesso tra loro contrastanti. Che fare allora? Adam Kahane - esperto di gestione dei conflitti che lavora da decenni con aziende, enti e governi in tutto il mondo - ha dovuto affrontare la sfida molte volte, e in questo libro ci offre le esperienze e le soluzioni raccolte nella sua lunga carriera. Passando in rassegna esempi, storie reali e casi di successo vissuti in prima persona, Kahane spiega perché collaborare è necessario, mostra che l'idea "classica" di collaborazione fondata su una totale armonia tra i membri del gruppo è fuorviante e spesso controproducente, e illustra come dare vita a una collaborazione "elastica", capace di gestire la discordia e il confronto in modo da giungere a una soluzione efficace per noi e gli altri. Un approccio pratico e innovativo alla collaborazione, una guida indispensabile per raggiungere i nostri obiettivi con l'aiuto del "nemico".

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

[Copyright: 10e4c3f526de12f04e290ec030908433](#)