

Spegni Il Fuoco Della Rabbia Governare Le Emozion

This book is a must-read for all educators and managers interested in creating a learning organization. The Olivetti experience is an eye opener for creating an organizational culture that emphasizes innovation, collaboration and dialogue.

A dramatic and uniquely intimate portrait of twenty years in an Amazonian Indian Village.

239.224

Zen and the Art of Saving the Planet

Come sviluppare le 7 competenze emotive necessarie al team

Run Veg

Easyread Edition

Pena e politica criminale. Aspetti teorici e casi pratici

Il libro dei sei anelli

Sempre al centro del dibattito sulle questioni etiche del nostro tempo, Peter Singer introduce e spiega il concetto di wairtruismo efficace», basato sull’idea, semplice ma rivoluzionaria, secondo cui vivere una vita pienamente etica significa agire «nel miglior modo possibile», ovvero adottare un punto di vista rigorosamente razionale sui comportamenti generosi e sulle attività di beneficenza, a livello individuale e in società. Il risultato è un mondo meno egoista, più unito, più compassionevole: un mondo migliore, in cui sentirsi persone migliori. Singer si rivolge a tutti coloro che vorrebbero agire concretamente per migliorare il pianeta, ma non hanno ancora gli strumenti per farlo nella vita di tutti i giorni, con schiettezza e lucidità.

A castaway on a rocky island is captured by a gang of evil men He was born Conan of Orme, but Orme is no more. When nuclear war causes the oceans to swallow the Western world, Conan escapes by chance, washing up on a craggy, desolate isle. After years of privilege, island life is a hard adjustment, but he grows strong—learning to fish, to make fire, and to befriend the birds. On moonless nights, he screams into the darkness, tortured by a loneliness he cannot overcome. One day, a ship appears on the horizon, and Conan believes himself saved. But for this young survivor, trouble is just beginning. The ship belongs to the New Order, cruel rulers who are rebuilding Earth through brute force. They send their new slave to the cutthroat city of Industria, intending to break his spirit. But Conan finds power on the island, and with it, he will remake the world. This one-stop resource focuses on applying EMDR scripted protocols to medical-related conditions. Edited by a leading EMDR scholar and practitioner, it delivers a wide range of step-by-step protocols that enable beginning clinicians as well as seasoned EMDR clinicians, trainers, and consultants alike to enhance their expertise more quickly when working with clients who present with medical-related issues. The scripts are conveniently outlined in an easy-to-use, manual-style template, facilitating a reliable, consistent format for use with EMDR clients. The scripts distill the essence of the standard EMDR protocols. They reinforce the specific parts, sequence, and language used to create an effective outcome, and illustrate how clinicians are using this framework to work with a variety of medical-related issues while maintaining the integrity of the AIP model.

Following a brief outline of the basic elements of EMDR procedures and protocols, the book focuses on applying EMDR scripted protocols to such key medical issues as somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, hyperemesis gravidarum, and birth trauma. It includes summary sheets for each protocol to facilitate gathering information, client documentation, and quick retrieval of salient information while formulating a treatment plan. Key Features: Encompasses a wide range of step-by-step scripts for medical-related issues Includes scripted protocols and summary sheets in strict accordance with the AIP model Facilitates the rapid development of practitioner expertise Outlined in convenient manual-style template Includes scripts for EMDR treatment of clients with somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, birth trauma, and more

Spegni il fuoco della rabbia. Governare le emozioni, vivere il nirvana

L’espressione obbligatoria dei sentimenti

The Blooming of a Lotus

Manual of Zen Buddhism

Fear

Il libro della digitopressione per la cura dei problemi emotivi

'(Thich Nhat Hanh) shows us the connection between personal, inner peace and peace on earth' His Holiness the Dalai Lama Thich Nhat Hanh says: 'Our biggest fear is that we will become nothing when we die. If we think that we cease to exist when we die, we have not looked very deeply at ourselves.' With his usual blend of stories, exquisite analogies and guided meditations, Thich Nhat Hanh takes the reader through the same examination of death, fear and the nature of existence that Buddhist monks and nuns have been performing in their meditations for 2500 years. The understanding of no death comes from exploding the myth of how we think we exist. Knowing how we actually exist produces the state of no fear. This is a new subject for Thich Nhat Hanh and many people will turn to him for his help with fear and death, just as they did for his help with anger.

Il dubbio è certamente collegato all'equivoco. L'autore dopo aver affrontato il primo tema si cimenta questa volta nel prendere di petto il secondo ovvero l'equivoco. Il dubbio e l'equivoco sono due facce della stessa medaglia le quali non recano necessariamente dei danni inevitabili e inconciliabili con il buon vivere. Entrambi servono per puntare la luce sul vero problema... quello dell'incomprensione e dell'allontanamento dalla realtà, elemento più che indispensabile per vivere al meglio delle nostre possibilità. In questo saggio che fa uso di elementi della filosofia e narra orientale, l'autore cresce insieme al lettore capendo che non si può evitare di vivere senza equivoci costanti e indissolubili. Tenta di trovare un modo per usarlo a propria utilità sfruttandone le dinamiche e le sue caratteristiche. Un vero corso di sopravvivenza!

'Thich Nhat Hanh does not merely teach peace; Thich Nhat Hanh is peace' Elizabeth Gilbert When we're not held in the grip of fear, we can truly embrace the gifts of life. Learn how to overcome the worries, insecurities and fears that hold you back in this perspective-shifting book. Drawing on his years of experience as a celebrated Zen master,

Thich Nhat Hanh shows that by mastering the practices of mindfulness you can learn to identify the sources of pain that cause fear and move past them to live a mindful and happy life. 'The monk who taught the world mindfulness' Time

il paradigma olivetiano per una nuova cultura della formazione

Reconciliation

Via eczemi, acne e dermatiti

La pelle è lo specchio della tua salute

La mucca nel parcheggio

How to Relax

The Sun My Heart is one of Thich Nhat Hanh's most beloved books. It was written as a sequel to Miracle of Mindfulness and contains the journey, on the path of everyday practice, from mindfulness to insight in an informational, conversational manner. Using the objects and events of everyday life in his hermitage in Plum Village—the gradual setting of the pulp in a glass of apple juice or the wind blowing into the room and scattering papers about—Thich Nhat Hanh draws from Buddhist psychology, epistemology, and the world of contemporary literature and science to guide the reader along the path of clarity and understanding. This book can be read straight through, but is also designed to be opened randomly and experienced chapter by chapter, paragraph by paragraph. Thich Nhat Hanh suggests in the Introduction that The Sun My Heart "prefers to be a friend rather than a book. You can take it with you on the bus or subway as you do your coat or your scarf. It can give you small moments of joy at any time."

Curo Lettrice, cura Lettrice, il mio libro prende il via da un discorso di carattere generale sui concetti di libreroterapia e di bookcounseling, sulle diverse accezioni ed applicazioni che essi possano avere nel campo sociale, sui tipi di letteratura che possano essere utilizzati nella pratica self help, sul ruolo che ricopre o dovrebbe ricoprire la biblioteca pubblica in relazione a questa metodologia di aiuto. L'attenzione verte sulla relazione tra libreroterapia e mondo del disagio con esempi concreti che testimoniano come e quanto la pratica della lettura individuale e di gruppo possa essere di aiuto, ai minori e a coloro che vivono una situazione di fragilità personale, familiare, sociale o legato ad eventi traumatici quali guerre, povertà o abusi sessuali.

Thich Nhat Hanh's work has proven to be the antidote to our modern pain and sorrows' Ocean Vuong Mindfulness recognizes anger. It aware of its presence, accepts and allows it to be there. In this transformative book, world renowned spiritual leader Thich Nhat Hanh shares wisdom and practical advice to teach you how to transform your relationships, focus your energy and rejuvenate the parts of yourself that have been lost to anger. This is your guide to achieving inner peace, healing and harmony. The monk who taught the world mindfulness' Time

Sfumature di confine... Oriente

Iniziazione alla Terapia Karmica

Buddha Mind, Buddha Body

Peace Is Every Breath

Easyread Super Large 18pt Edition

Il fuoco della rabbia

In un mondo di insoddisfatti accade che una ristretta élite di cittadini, stanca della inefficienza del Sistema Paese, attraverso contatti via internet, inizi a progettare per gioco uno "Stato nuovo" fondato sul liberismo, in alternativa a quello attuale. Inaspettatamente, la piccola comunità di sognatori cresce e fa sentire la propria voce. Attraverso una rete di Blog, personaggi illuminati, scrivono e discutono su temi come: la droga, i Pacs, il ruolo della Chiesa, l'eutanasia, il liberalismo e tanto altro. In questo contesto di ribellione politica si intreccia la storia d'amore tra Leonardo ed Anna. Leonardo, a differenza degli altri protagonisti, ha scelto la strada della rivoluzione armata. Si avvererà il sogno o prevarrà la violenza? Il palcoscenico su cui recitano i personaggi è quello di Roma. La Roma del Caffè della Pace, del Parco della Musica, delle grandi opere pittoriche, delle affascinanti chiese, dell'incanto dei viali del Lungotevere. La narrazione è densa di momenti di pathos e colpi di scena, capaci di tenere il lettore con il fiato sospeso, lasciandolo, al tempo stesso, riflettere sui tanti mali dell'attuale società.

Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incasturare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprenderai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.

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.

Zen anti-incazzature

Terapia della rabbia. Capire e trattare emozioni violente di ira, collera e furore

Cibo per la pace

La cosa migliore che tu puoi fare

La rosa di Jericho

Educare alla sessualità. Percorsi di educazione alla vita affettiva e sessuale per persone con disabilità intellettuale

'Thich Nhat Hanh shows us the connection between personal inner peace and peace on earth' The Dalai Lama Every moment is a gift of life. In the spirit of his bestseller The Miracle of Mindfulness, beloved Zen Master Thich Nhat Hanh offers personal anecdotes, meditations and advice to help you mindfully connect with your present experience. With his signature warmth and clarity, he teaches us how to find inner peace and harness the joy that is possible in every breath. The monk who taught the world mindfulness' Time

La cute è un organo sofisticato e complesso che interagisce con i grandi sistemi di regolazione dell'intero organismo: il sistema nervoso, quello endocrino, il sistema immunitario e metabolico.

Based on Dharma talks by Zen Master Thich Nhat Hanh and insights from participants in retreats for healing the inner child, this book is an exciting contribution to the growing trend of using Buddhist practices to encourage mental health and wellness. Reconciliation focuses on the theme of mindful awareness of our emotions and healing our relationships, as well as meditations and exercises to acknowledge and transform the hurt that many of us experienced as children. The book shows how anger, sadness, and fear can become joy and tranquility by learning to breathe with, explore, meditate, and speak about our strong emotions. Reconciliation offers specific practices designed to bring healing and release for people suffering from childhood trauma. The book is written for a wide audience and accessible to people of all backgrounds and spiritual traditions.

Cos'è l'altruismo efficace

Treating Trauma in Somatic and Medical Related Conditions

The Companion to The Miracle of Mindfulness

Etica del con-tatto fisico in psicoterapia e nel counseling

Libreroterapia e Bookcounseling

La fine della Casta - Il sogno italiano

How to Relax is part of a new series of books from Zen Master, Thich Nhat Hanh, exploring the essential foundations of mindful meditation and practise. This book guides us in achieving deep relaxation, controlling stress, and renewing mental clarity. With sections on healing, relief from non-stop thinking, transforming unpleasant sounds, solitude, and more, How to Relax will help you achieve the benefits of relaxation no matter where you are.

Il libro si propone di esplorare il rapporto tra vita attuale e quelle passate con l'intento di trovare il filo conduttore che porta alla realizzazione del proprio potenziale evolutivo dopo essersi confrontato con le esperienze che nel corso del tempo hanno segnato l'Anima. Attraverso il ricordo di esistenze precedenti, l'analisi dei sogni in chiave reincarnazionalista e il lavoro con le fantasie guidate, conduce il lettore ad esplorare il proprio Sé in ottica olistica e trovare il senso della propria vita imparando a darsi delle risposte ai tanti interrogativi che giorno dopo giorno si presentano come problemi da affrontare e a volte impendenti il proprio sviluppo psico-spirituale. La terapia karmica non è una nuova forma di psicoterapia, né vuole sostituirsi ad essa, bensì è una modalità per cambiare delle situazioni esistenziali ormai superate e soprattutto per scoprire il proprio potenziale evolutivo (e non solo in chiave spirituale). Nel volume vengono affrontati temi quali l'aggressività, la solitudine, la diversità e la loro importanza a livello di crescita nella consapevolezza del proprio Sé. Una serie di storie corredano ogni singolo capitolo, spiegando in termini pratici ciò che è stato presentato teoricamente. Inoltre il lettore troverà una serie di esercizi pratici, utili per iniziare ad utilizzare da sé i principi e i metodi della terapia karmici. Il libro è destinato sia ad un pubblico di addetti ai lavori, sia a persone curiose di sperimentare un nuovo modo di scoprire o modificare parti di se stessi e dare alla propria vita un più ampio respiro.

Il cibo è il nostro legame più intimo e significativo sia con la natura sia con la nostra eredità culturale. Per evitare la distruzione del pianeta, dobbiamo evolvere. O perire. Cosa c'è di più semplice che mangiare una mela? Eppure, cosa potrebbe esserci di più sacro e di più profondo? Finché non saremo disposti a riconoscere i legami fra il cibo che mangiamo, le operazioni che sono state necessarie per portarlo sulle nostre tavole e i condizionamenti a cui siamo sottoposti quando lo acquistiamo, lo cuciniamo e lo consumiamo, non saremo in grado di vivere con saggezza e armonia. Se ci rifiutiamo di riconoscere questo collegamento essenziale, condanniamo noi stessi e il prossimo alla sofferenza. La soluzione è una sola: abbandonare la tipica alimentazione occidentale, a base di cibo di origine animale, a favore di una dieta a base vegetale, rispettosa dell'ambiente, di tutte le forme di vita e della nostra salute psicofisica. Cibo per la pace spiega come raggiungere una comprensione profonda del nostro mondo, riconoscendo le implicazioni di vasta portata delle nostre scelte alimentari. Grazie agli esempi dei più importanti pensatori di tutti i tempi, agli insegnamenti tratti dalla mitologia e dalle religioni e agli sviluppi più recenti della scienza, Will Tuttle offre a tutte le persone consapevoli, di qualsiasi credo e convinzione, una serie di principi universali che possono far progredire la nostra coscienza, facendoci diventare più liberi, più intelligenti, più amorevoli e più felici.

Essential Wisdom for Getting Through The Storm

Happiness

The Sun My Heart

Team emotivamente intelligente

Mangiare in armonia con sé stessi e cn tutti gli esseri viventi

Anger

Utilizzare la resilienza per superare le avversità

A Practice For Our Busy Lives

Anger

Il viaggio dell'anima

Come passare da un "semplice team " ad un " team emotivamente intelligente " ? Con le 7 competenze emotive dei team e le strategie contenute in questo libro, Ti mostreranno come la potenza dell ' intelligenza emotiva nei team: - aumenti la produttività a ; - riduca gli errori dei vari membri; - faccia crescere i profitti dell ' azienda. Inoltre, utilizzare l ' intelligenza emotiva nei team significa attingere alla memoria condivisa e alle capacità a individuali per: - rispondere con pi ù facilità ai continui cambiamenti emotivi organizzativi; - incrementare le loro capacità a di problem-solving e di conoscenza; - sviluppare ancora pi ù resilienza. In questo libro troverai una vasta gamma di ricerche ed esempi illustrativi. Gli autori Marcia Hughes è presidente della Collaborative Growth, L.L.C., azienda specializzata in intelligenza emotiva, leadership, sviluppo dei team e risoluzione dei conflitti. James Bradford Terrell si occupa da anni di intelligenza emotiva e istruisce team e alti dirigenti nell ' anticipare e reagire al cambiamento.

Ognuno di noi, fin dalla nascita, possiede delle capacità a medianiche. Facoltà che permettono di vedere, ascoltare, sapere e sentire cose che in apparenza non esistono. Attraverso il budo, antica e nobile arte marziale in cui l'abilità a psichica prevale sull'allenamento del corpo, possiamo svilupparle per ottenere cos'ì una vita piena di felicità a, abbondanza e soddisfazioni. Ma come scoprire questi nostri poteri speciali? Come usarli per essere un vero ninja del ventunesimo secolo? Jock Brocas, medium e maestro di arti marziali, ci spiega le sue regole per diventarlo con questo libro, in cui tra l'altro illustra diverse tecniche ed esercizi di meditazione. È questo infatti il solo strumento utile per intuire in anticipo l'energia che deriva dagli altri e dalla natura, in modo da prevederne le intenzioni i cambiamenti ancora prima di iniziare il combattimento.

Perché è , come ha scritto Sun Tzu: "Coloro che vincono lottando non sono davvero abili. Quelli davvero abili sono coloro che vincono senza lottare".

La profonda comprensione della rabbia rende possibile riconoscere, circoscrivere e alleviare la sofferenza causata dalla collera, che diventa cos'ì un mezzo fondamentale per trasformare noi stessi e far emergere la nostra bontà a primordiale.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy Scripted Protocols and Summary Sheets

The Story of Helena Valero, a Girl Kidnapped by Amazonian Indians

Buddhist Wisdom for Cooling the Flames

governare le emozioni, vivere il nirvana

Yano a ma

The Incredible Tide