



VARIA

**MINDFULNESS QUI E ORA****Allenarsi al benessere**di *Rossana Silvia Pecorara***AUDIOLIBRO CON MEDITAZIONI GUIDATE**

La **Mindfulness** è una pratica utile a rigenerare la mente ogni volta che si desidera, per ritrovare pace e quiete. Come? **Riportando la mente al respiro**, allenandola a percepire ciò che accade dentro e fuori il proprio corpo, senza critica o giudizio.

Imparerai che gli stati d'animo -anche quelli più spiacevoli- sono eventi transitori, vanno e vengono come nuvole nel cielo, si modificano nel tempo, non sono "te" e non sono "la realtà". Sono una delle sue interpretazioni, uno dei suoi tanti commenti in sottofondo. *Perché il mondo non lo vediamo com'è, lo vediamo come siamo noi*, recita il Talmud.

Prendersi il tempo di osservare i pensieri e le emozioni, ed essere capaci di ritornare al respiro quando lo desideriamo, ci è ancora al tempo presente, ci restituisce fiducia nelle nostre capacità, ci rende più connessi agli altri, ci dona benessere. *Ha persino il potere di trasformarci*.

Editore: **VOCE IN CAPITOLO**Formato: **13.5x13.5**Prezzo: **12.00 €**Pubblicazione: **13/12/2017**ISBN: **9788899961145**AUTOSTIMA, MOTIVAZIONE E CAPACITÀ COGNITIVE,  
SELF-HELP

1. Meditazione sul respiro e sul corpo
2. Body scan
3. Meditazione di movimento consapevole
4. Meditazione su suoni e pensieri
5. Meditazione di amichevolezza
6. Tre minuti di pausa
7. Meditazione sulla cioccolata ed esercizio di gratitudine delle dieci dita
8. Scritto sulla sabbia (Herman Hesse)

**CD formato mp3 - 1h30' di ascolto****ASCOLTA L'AUDIODEMO SUL CANALE YOUTUBE: VOCE IN CAPITOLO EDIZIONI****L'AUTORE**

**Rossana Silvia Pecorara**: psicologa clinica, Ph.D. Scienze Cognitive  
**Valentina Veratrini** (voce guida): attrice e regista teatrale