

# Tutti I Tuoi Respiri

Tutti I Tuoi Respiri  
 Anomalie  
 Quantikamente  
 Siamo Anime Ricche di Valore e di Qualità  
 Florilegio Drammatico ovvero scelto repertorio moderno di componenti teatrali italiani e stranieri pubblicata per cura di Francesco Jannetti e di Pietro Manzoni  
 Amare per guarire  
 Quando siedì, siedì  
 Alchimia della nuova era  
 Autentica te  
 LA VIA DEI SEMPLICI  
 Il miglioramento delle tue competenze con la gente  
 Attraverserò il mio silenzio  
 La tua vita a modo tuo  
 Drammi  
 Meditazione guidata per il sonno  
 La psicotraumatologia nella pratica clinica  
 Sui passi di Luisa Piccarreta 1,2,3,4. Libro di cielo  
 Canti del caos  
 Fino all'ultimo respiro  
 L'arte della meditazione per tutti  
 Fare DBT  
 Smetti di sopravvivere, ricomincia a vivere  
 Drammi dramma in quattro atti di Michele Cuciniello  
 I cinque Tibetani e il Sì che guarisce  
 I poteri paranormali. Come svilupparli e usarli  
 Il Laccio  
 Guida alla Meditazione completa  
 Meditazione Bioenergetica  
 Iniziazione allo Yoga Sciamanico  
 Rilassamento per il benessere  
 Il retro del cuore  
 Guarigione Quantica  
 Il libro del rebirthing. L'arte del respiro consapevole  
 Twentieth-century Italian Poets  
 La Reina De' Cieli Con Le Sve Damigelle  
 Vita, storie e pensieri di un'aliena  
 Zero Procrastinazione: Ottenere di Più  
 Il respiro giusto non esiste  
 Una passeggiata nel tempo  
 Il segreto dell'energia vitale

*Tutti I Tuoi Respiri*

Downloaded from [archive.imba.com](http://archive.imba.com) by guest

## SANAI PIPER

**Tutti I Tuoi Respiri** FrancoAngeli

La meditazione è una fonte di pace per tutti, al di là di ogni credo religioso o corrente spirituale. È una risorsa a nostra disposizione in ogni occasione, in ogni momento della giornata, a qualunque livello la si viva. Praticata da milioni di persone in tutto il mondo, studiata e suffragata dalle neuroscienze e utilizzata nelle scuole, negli ospedali, nelle aziende, nel campo del lavoro, dell'arte, dello sport, è uno strumento che aiuta a migliorare la vita individuale ma anche la società in cui viviamo. È un atto di contemplazione interiore che ci aiuta a coltivare l'autorealizzazione, la convivenza con gli altri, il rispetto della natura e, in alcune tradizioni, la ricerca delle verità ultime. Ci sono meditazioni per il corpo e per la mente, meditazioni per gestire lo stress e liberare la nostra energia migliore, per incoraggiare la creatività, nutrire l'amore, addolcire il dolore o affrontare le ansie e le paure, ridurre le emozioni nocive e raggiungere la piena consapevolezza dell'interconnessione che ci unisce all'universo intero. In queste pagine, il maestro Tetsugen Serra ci invita a scoprirne le radici e i benefici psicofisici, a esplorare le diverse tecniche e le infinite applicazioni in ogni ambito dell'esistenza personale e collettiva, a esercitare nella pratica le posture, i mantra, le posizioni. Perché la meditazione è l'atto più semplice e al tempo stesso più difficile che esista, e non c'è che sperimentarla: basta sedersi, chiudere gli occhi, e iniziare a respirare.

**Anomalie** MyLife

Il romanzo si snoda attraverso un percorso di sogni e d'amore ripercorrendo a ritroso o con invenzioni futuristiche, la storia d'un personaggio travolto dalle delusioni sentimentali, sino al giorno in cui un epilogo sorprendente riuscirà a riavvolgere il nastro degli avvenimenti. La prosa ed il racconto si fondono insieme originando a volte l'uno o l'altro vicendevolmente senza soluzione di continuità. Franco Marescalchi è nato a Bologna. Innumerevoli sono stati i viaggi compiuti per diletto in età giovanile che formarono in lui una cultura poliedrica arricchendolo di nozioni. Pur riconoscendosi cittadino del mondo, il fulcro del suo pensiero è sempre rivolto a Bologna che di per sé è una fucina d'invenzioni e d'attività ricreative per genti del luogo o di passaggio. Lo scrittore Marescalchi in essa riconosce sé stesso fin dalla più acerba età, amandola a dismisura per quanto sia cambiata nel corso dei decenni, non essendo più quell'antica Bologna che lo formò educativamente. Il Marescalchi più maturo ha scelto di vivere lontano dalla realtà in cui nacque ed ora dimora sull'Appennino bolognese, immerso nella natura lussureggiante e nei silenzi che stimolano la sua creatività. Pur in minor numero e brevi, i suoi viaggi sono ancora attuali e Marescalchi si dichiara arricchito d'immagini e pensieri che trasforma in dettagliati racconti usando la sua verve descrittiva. Questo è il terzo romanzo dato alle stampe dopo quelli del 2014, LA NAZIONE DEI SANTI (edizione privata) ed ENIGMA FELSINEO ([www.youcanprint.it](http://www.youcanprint.it) in formato cartaceo ed e-book). Come nei precedenti racconti, anche in questo romanzo Marescalchi è riuscito ad infondere alla trama quella nostalgica visione e romantica prospettiva seppur improntata al futurismo, dei luoghi bolognesi che albergano nella sua memoria.

**Quantikamente** Tektime

Un po' manuale pratico e un po' racconto, questo libro è dedicato a te, che vivi ogni giorno donando la tua attenzione e il tuo amore a chi ti sta vicino e, alla fine, ti sei un po' dimenticata di chi sei davvero. Insieme, faremo un viaggio dentro te stessa, riscoprendo la tua parte più vera, attraverso attività semplici, lo yoga e riscoprendo i valori importanti. Potrai usare questi strumenti quando vorrai, così da iniziare a vivere con gioia e pienezza, come vuoi tu.

**Siamo Anime Ricche di Valore e di Qualità** Edizioni Piemme

Un manuale di ricchezza interiore, che offre un percorso di crescita personale e crescita spirituale per la tua Serenità e Felicità. E offre un link per scaricare gratis le utili Audio Meditazioni. Un viaggio

sulla via dell'anima per trovare pace interiore, potere spirituale e finalmente migliorare la qualità della vita. L'autrice, esperta di tecniche olistiche e ricercatrice spirituale, propone una guida passo passo con meditazioni guidate, visualizzazioni creative ed esercizi pratici per: Sgombrare la mente - Superare paure e blocchi - Sanare conflitti - Conoscere l'Anima - Contattare Dio e gli Angeli - Essere grati - Attivare le Qualità dell'Anima - Risvegliare il Potere Personale e Spirituale... SEI UN'ANIMA RICCA DI VALORE E DI QUALITÀ L'Anima è la tua vera identità e sei ricco interiormente. Devi e puoi ritrovare se stesso! Questo libro ti guida su questo cammino interiore [Florilegio Drammatico ovvero scelto repertorio moderno di componenti teatrali italiani e stranieri pubblicata per cura di Francesco Jannetti e di Pietro Manzoni](#) Edizioni Mediterranee L'amore è gioia e dolore, ma dove sta il confine tra le due sensazioni? Una protagonista, sposata, che gioisce e soffre per un uomo, impegnato, e fatica a trovare il giusto equilibrio. La passione, talvolta, induce a credere che ogni pensiero sia legittimo, che ogni scrittura sia legittima, a prescindere da ogni consuetudine morale, da ogni stile, da ogni grammatica. La passione ignora la prassi sociale, il linguaggio e la costruzione stessa di un testo. Margot è una donna che indugia, ancora e ancora, nelle chat con il suo amante, commentandole ossessivamente, intrappolata in un vicolo cieco. Si scatenano le ragioni e le paure di una relazione clandestina senza scampo. La protagonista è ancora innamorata e cerca giustificazioni mentre continua a rincorrere la fonte del suo tormento. Il Laccio è il diario di un'ossessione ancora in corso o, piuttosto, il diario di un addio davvero interminabile. Ama confrontarsi con la creatività in tutte le sue espressioni, appassionata d'arte, ha un debole per la psicologia e la fisica quantistica. Nel suo sangue scorrono l'euforica vivacità mediterranea e il metodico pragmatismo della pianura padana. Donna empatica, rivela entusiasmo e determinazione per ogni suo progetto, che porta a termine con umiltà e perseveranza. Loretta Devisu aveva un sogno da piccola: diventare una scrittrice.

**Amare per guarire** Tektime

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Gli audio delle 5 tecniche (durata complessiva: oltre 60 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Questa serie di cinque tecniche guidate ti permette di rilassare ogni muscolo del tuo corpo, secondo un procedimento progressivo, procurando così numerosi benefici a tutto il tuo sistema psico-fisico e conscio-subconscio. Lavorando su determinati gruppi muscolari, otterrai un'immediata sensazione di rilassamento e sperimenterai uno stato di profonda calma e di profondo equilibrio. Eseguite regolarmente e consapevolmente, queste tecniche ti insegnano a tenere lontana la tensione dal tuo corpo e dalla tua mente con maggior efficacia. Sono strumenti molto potenti per migliorare la tua vita. Le cinque tecniche guidate sono le seguenti: 1. Rilassamento muscolare progressivo: questa tecnica, mettendo progressivamente in tensione diversi gruppi muscolari in tutto il corpo per poi distenderli, rilassa la tua mente e il tuo corpo e ti aiuta a rilasciare ansia, insonnia, stress. 2. Rilassamento antistress: rilasserai i muscoli per togliere ogni residuo di stress grazie al rilassamento ancorato a determinate parole e frasi. 3. Rilassamento per dormire bene: questa tecnica ti permetterà di scivolare facilmente in un sonno rilassato, sereno e profondo. 4. Rilassamento con il respiro: attraverso il controllo del respiro, questa tecnica ti insegna a governare quella parte del sistema nervoso che domina istintivamente le nostre reazioni allo stress estremo. 5. Rilassamento per quietare la mente: con questa tecnica acquisite la sensazione di una mente serena, ricettiva e grata, che ripristina l'equilibrio nel tuo corpo, nei tuoi pensieri e nella tua vita. Sono strumenti pratici e semplici per rilassare il corpo, svuotare la mente, trovare la serenità fisica e mentale, raggiungere l'equilibrio emozionale e trovare la tranquillità spirituale. Strumenti essenziali per migliorare la qualità della tua vita. A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare il proprio benessere fisico e mentale . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento

emotivo . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare le tecniche di rilassamento al loro ambito professionale.

*Quando siedi, siedi* Rizzoli

Quanti di voi hanno posticipato le attività a più tardi? Ci sono diversi compiti che ti stressano costantemente? Oppure, se hai più motivazione, dici a te stesso che lo farai domani? Beh, non puoi sempre prevedere la spinta allo sciopero e una formulazione catastrofica all'ultimo minuto. Il primo modo per superare livelli ridotti di produttività è rivalutare le tue abitudini regolari. Vorrei insegnarti una serie di metodi che possono migliorare la tua disciplina ed evitare ritardi.

**Alchimia della nuova era** Area51 Publishing

Essays on Italian poets publishing between the end of World War II to the mid-1990s.

*Autentica te* Feltrinelli Editore

Meditare vuol dire porsi in uno stato di relax fisico e mentale. Imparando a controllare questo stato mentale riusciremo a studiare a fondo noi stessi, migliorando il nostro potenziale di concentrazione. Possiamo sviluppare le nostre risorse, mettere a punto le migliori strategie e realizzare le nostre idee con successo, perché l'armonia totale rende il nostro essere un superconduttore. La nostra energia controllata e diretta dal meglio della nostra intelligenza è resa eccellente dalla forza straordinaria dell'amore e ha un effetto dirompente sulla nostra vita: la migliora, la rende armoniosa e libera.

**LA VIA DEI SEMPLICI** Youcanprint

Cancellare lo stress in pochi minuti al giorno. Immagina di essere sempre carico di energia, motivato e sereno. Sono Marco Sandrini, istruttore di meditazione e ricercatore spirituale. La meditazione mi ha cambiato la vita in modi che non avrei mai saputo immaginare prima. In questo libro scoprirai i tre mattoncini fondamentali che compongono la meditazione. Scoprirai anche quanto è facile da mettere in pratica, e la differenza fra un piccolo investimento di tempo e del tempo buttato via. Impiegando pochi minuti al giorno potrai lasciarti alle spalle lo stress. Ordina adesso la tua copia per muovere i primi passi in una disciplina che può cambiare la tua vita.

**Il miglioramento delle tue competenze con la gente** Mimesis

1161.26

*Attraverserò il mio silenzio* Youcanprint

Ciao, mi chiamo Silvia, ho quasi venticinque anni e sto per sposarmi. Non storcete il naso, insomma! Già so cosa state pensando... ecco la solita storiella della ragazzina tutta cuori e fiori che ci racconta del suo grande amore: è qui che vi sbagliate! Nella mia vita c'è stato tanto amore, diciamo tanta "idea dell'amore". Mi spiego meglio. Avete presente Bridget Jones? Ecco, io sono la sua brutta versione: talmente sfidata sentimentalmente da far impallidire anche lei e il suo diario. Questa è la mia storia, quella di una ragazza qualsiasi che si affaccia all'amore e riceve un bel po' di fregature. Alzi la mano chi non si è mai innamorato di quella o quello che non ti si "fila" per niente? Ecco, diciamo che sono un pochino cocciuta. Ci sono cascata più volte e, visto che sto per convolare a nozze, volevo rendervi partecipi del viaggio sentimentale che mi ha portato fino a qui, nella mia cameretta con la carta da parati a cuoricini di tutti i colori, a chiudere scatoloni con tutta la mia vita dentro e a iniziare una nuova pagina del mio diario. Qui troverete la storia, la vita e i pensieri di un'aliena, ossia io.

*La tua vita a modo tuo* Bruno Editore

La lacerazione del sentimento, il dualismo del legame: questo è al centro della storia di Bianca. Una donna, una giovane professionista, schiacciata dallo stesso organo che cura: il cuore. Due terre distanti: una d'appartenenza e una d'adozione. Le radici che restano sepolte in Sicilia, insieme ad un passato felice e doloroso al contempo e nuove foglie da far germogliare, a fatica, a Roma. Bianca vive a lungo di rimorsi e sensazioni contrastanti, immersa nella frenesia del suo lavoro, avvolta dall'amore totale di un uomo che la venera e progetta un futuro con lei, e un amore interrotto ma mai nel sogno. Due pezzi di uno stesso sentire che la strappano a metà, e la fanno girare su se stessa come una moneta su un tavolo, mostrando ora una faccia ora l'altra: ora il fronte, ora il retro. Quale delle due strade sceglierà di percorrere Bianca? Tuffarsi nella dolcezza molle di un'isola che l'ha anche tradita, o affidarsi alle braccia sicure di chi la ama incondizionatamente? Il Retro del Cuore è un viaggio d'introspezione psicologica, ma anche di scambi continui tra presente e passato, memoria e proiezioni, passione e familiarità, per una donna tanto forte quanto delicata, che tiene insieme i pezzi di una vita costellata di scelte, rinunce e successi personali.

**Drammi** Youcanprint

Un immenso Centro di Ricerca, come ve ne sono centinaia sulla Terra. Fuori, un mondo abulico, soggiogato da un regime tecnocratico spinto sino alla tirannide. Bandito ogni valore umano, l'estrema razionalità scientifica è assurda ad unico criterio di governo del mondo. E la Terra è pervasa da inspiegabili aberrazioni della natura, da inquietanti anomalie. Ma sarà proprio uno scienziato a comprendere la mostruosità del "progetto" che guida le sorti del pianeta e a rifiutare l'intero sistema. Egli abbandona il Centro e raggiunge l'antica casa paterna, immersa in un luminoso paesaggio mediterraneo, solare e rassicurante. Ha inizio così la sua nuova vita, lontano dalle follie della scienza, fra i boschi, i campi, i vigneti assolati. In quella serenità egli incontra per la prima volta l'amore, per una giovane dagli occhi pieni di sole e di vento, dall'animo semplice e profondo. Ma l'illusione della fuga sarà assai breve. Le anomalie, gli eventi inspiegabili e perversi lo raggiungeranno anche in quell'ultimo rifugio di tranquilla esistenza. Non gli resterà allora che affrontare ancora il potere della scienza e tentare un'estrema, improbabile lotta per salvare tutto ciò in cui crede e che ama. Fantasia su un presente possibile o ipotesi larvata di un presente reale? Dove termina l'invenzione e dove inizia la sottile metafora? Costellato di descrizioni dall'ampio respiro rasserenante, sempre teso nella continua sequenza di accadimenti improvvisi e allucinanti, condotto su diversi piani di lettura, il racconto è un tessuto ricco di temi e di riflessioni, di pagine inquietanti ed enigmatiche, di episodi di vibrante umanità. Lo stesso finale, verso il quale il lettore è trasportato sin dalle prime righe con una tensione costante, lascia il dubbio che la narrazione (o la cronaca?) non abbia una fine, e che il romanzo sia solo un frammento del succedersi senza tempo di infiniti eventi.

*Meditazione guidata per il sonno* IL CASTELLO SRL

IRDA EDIZIONI Emilia Simonetti nasce in Francia da genitori italiani. Ancora piccola rientra in Italia per stabilirsi a Taranto dove tuttora risiede. Si avvicina alla poesia non per mero interesse letterario bensì per mettere su carta pensieri ed emozioni di chi la vita, la vive in modo totale e senza filtri. Dice di se stessa: "Per me scrivere vuol dire esprimere ciò la frenesia del quotidiano non permette...ovvero sensazioni, sentimenti che poi su un foglio bianco si trasformano in riflessioni sull'amore, sulle facoltà e perché no... anche sui limiti degli esseri umani...Io credo che poeti o scrittori non si nasca, ma si diventi se viene fuori una sensibilità e un'anima fuori dal comune senso del pudore...inteso nella mancanza di coraggio ad esprimersi!"

Related with Tutti I Tuoi Respiri:

• Fuel Injector Wiring Diagram : [click here](#)

*La psicotraumatologia nella pratica clinica* Youcanprint

1414.20

*Sui passi di Luisa Piccarreta 1,2,3,4. Libro di cielo* Dhora Impresa Sociale - Editoria

Se ti sembra di camminare nella tua vita con il pilota automatico inserito e di fare a ogni passo un sacco di fatica, come se avessi sulle spalle uno zaino immenso e pesantissimo, questo libro l'ho scritto per te, sorella. Forse pensi di averle già provate tutte e che, alla fine, è proprio questa immensa stanchezza a farti mollare il percorso o a impedirti di ottenere il risultato che desideri, come se avessi solo il controllo parziale di te stessa. In realtà puoi tornare a stare bene, a essere piena di energia, a ritrovare motivazione e grinta; basta che, un passo alla volta, impari a prenderti cura di te in spirito, mente, corpo. • Hai bisogno di ripartire da dove sei adesso, con le risorse di cui disponi in questo preciso momento, realizzando desideri che non sapevi di avere. • Puoi riparare il tuo corpo imparando come funziona il riequilibrio naturale, senza fare strane diete o andando alla cieca, ma finalmente avendo un metodo semplice da seguire per stare bene davvero. • Devi tornare ad amarti in tutti i modi in cui non lo hai mai fatto. Lo faremo insieme. In questo nuovo sentiero, ti guiderò dove ho già portato tantissime donne: alla tua piena energia vitale.

*Canti del caos* Edizioni Mediterranee

"Un libro che viene da un'altra dimensione, scritto in una lingua inaudita." The Untranslated "Lettore irredento, se tu sei uno di quelli che aspettano ancora il capolavoro, ho qui per te uno scrittore altrettanto idiota che si è messo in testa di scrivere un capolavoro." Questa frase, pronunciata dal Gatto, l'editore che prende la parola all'inizio del romanzo, è la descrizione più efficace per un libro che resiste a ogni riassunto e per l'impresa che Antonio Moresco ha compiuto scrivendolo. Tutto prende avvio dal rapporto fra l'editore, appunto, e l'autore che per lui sta scrivendo un romanzo. Ma presto le vicende dei personaggi e quelle del romanzo in lavorazione si mescolano e si confondono, travolgendo chi legge in una vertigine centrifuga ed esplosiva, in cui la narrazione procede per valanghe che sembrano prefigurare i differenti livelli di un multiverso. La scrittura di Canti del caos esige dal lettore la disponibilità ad abbandonarsi, a farsi attraversare da eventi estremi e disturbanti. Ma è una disponibilità che viene ripagata, e negli anni questo libro è diventato una vera e propria opera di culto per quanti, soprattutto fra i giovani, hanno saputo riconoscere, dietro l'oltranza, il fascino commovente della delicatezza ferita. Canti del caos è un'opera ardita ed esorbitante, un oggetto alieno nel panorama della letteratura italiana contemporanea, come dichiara il prestigioso blog The Untranslated: "Se Ulisse rappresenta l'apice del modernismo e L'arcobaleno della gravità l'apice del postmodernismo, Canti del caos è la grande novità per la quale ancora non abbiamo un nome".

*Fino all'ultimo respiro* Lulu.com

SINOSSI DEL LIBRO. Quest'opera di Antonio Pipio porta a comprendere come si possono produrre nel nostro presente cambiamenti immediati e sostanzialmente «miracolosi». Questo libro combina la fisica quantistica con la neuroscienza e la biologia per mostrarti cosa sia veramente possibile realizzare. Non solo riceverai le conoscenze necessarie per modificare e migliorare qualsiasi aspetto del tuo sé, ma ti verranno consegnati anche strumenti da applicare passo dopo passo per realizzare profondi cambiamenti nella tua vita. QuantiKaMente è una lettura piacevole e interessante che ti offre una visione coerente di un Universo interconnesso con le nostre vite e in grado di modificare il nostro passato, presente e futuro. Molto di ciò che ci succede nella vita reale è generato e pensato molto prima nel nostro mondo interno. Le credenze e i programmi radicati nel nostro subconscio hanno il potere di governare le nostre azioni. D'altra parte, molti di questi programmi e credenze non sono funzionali e portano a pensieri, emozioni e comportamenti che sono fonte di blocco e sofferenza. Tutti abbiamo il potere di trasformare la nostra realtà e di scegliere le ambizioni da assecondare. Tuttavia, per giungere a questo, prima è necessario comprendere cos'è la mente quantica. BIOGRAFIA DELL'AUTORE. Antonio Pipio è Dott. in Psicologia e Sociologo, esperto in neuroscienze cognitive. Docente a contratto presso l'Università degli studi D'annunzio Chieti Pescara, l'Università telematica Leonardo da Vinci UNIDAV e Professore presso l'Università popolare degli Studi di Milano. Si è formato negli Stati Uniti presso la NLP Society conseguendo il titolo di Trainer NLP Coach certificato da Richard Bandler. Master presso la Past Life Regression School e un Master presso La Neuro-Hypnotic Repatterning of Richard Bandler. Ha lavorato come coach presso il Ministero della Salute del Senegal per la creazione del Sistema d'Emergenza 1515, per l'Harvard Business School di Firenze, per uno dei principali gruppi italiani di cliniche private nell'ambito della cardiocirurgia «GVM Group» e per numerosi reparti delle Forze Armate Italiane come il 187° Folgore oltre a Ferretti Yatch Spa e Ikea Spa. Co-Fondatore della Health Coaching Academy, la prima Accademia di Health Coaching accreditata al Ministero della Salute. Co-Fondatore dell'Associazione Health Coaching Academy, la prima Associazione Italiana di categoria degli Health Coach accreditata al Ministero dell'Economia MISE. Co-Fondatore del 1° Master «MasterCap» in Health Coaching accreditato al Ministero della Salute e riconosciuto dal MIUR attraverso numerose università. Da 30 anni si occupa di formazione in Psicologia, Comunicazione, Life, Team Coaching in vari settori tra i quali la Sanità. HEALTH COACHING ACADEMY: founder Romina Corbara & Antonio Pipio. Hca da anni si occupa di studiare ed approfondire le conoscenze in materia di Neuroscienze e nell'ambito della PNL. Particolare attenzione è rivolta allo studio del comportamento umano, della Mente e del Cervello, tenendo conto di tutte le aree importanti per l'evoluzione dell'essere umano. Per mantenere alte le nostre performance e raggiungere i risultati è altresì fondamentale allenare costantemente la nostra mente e curare il nostro corpo, affinché diventino una risorsa potenziante e di supporto durante le nostre attività quotidiane. L'eccellenza delle nostre prestazioni è infatti sempre proporzionale al nostro stato di Salute; non può essere pensata come uno stato acquisito, ma si tratta di una conquista, un processo dinamico di crescita, consapevolezza e responsabilità, che coinvolge tutte le dimensioni dell'Umano: Biologico, Psicologico, Sociale e, sì, anche Spirituale. Redazione Curata da: RAFFAELLA IANNACCONE. Redattrice del manuale e scrittrice, oltre ad aver scritto 5 libri a suo nome, ne ha anche collezionato decine da Ghostwriter: aiuta le persone nella creazione e progettazione di un libro, nonché la pubblicazione su Amazon nelle altre piattaforme e la loro promozione.

*L'arte della meditazione per tutti* PubMe

Il libro propone sette potenti strumenti di autoguarigione per ognuno degli oltre cento più comuni problemi di salute descritti: dall'obesità al mal di testa, dall'osteoporosi all'ansia, dalle allergie all'impotenza. Offre un elenco di alimenti specifici e integratori, affermazioni e meditazioni, esercizi di visualizzazione, essenze floreali e "animali di potere" attinti dalle tradizioni sciamaniche. Puoi scegliere uno, due, tre o tutti e sette questi strumenti, a seconda di quello che funziona meglio per te. L'ordine alfabetico con cui è organizzato il manuale lo rende un punto di riferimento importante per la salute, perché potrai consultarlo facilmente ogni volta che vorrai.