

Anche se non sei perfetto... Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita



Titolo: **Anche se non sei perfetto... Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita**

Autore: **Glenn R. Schiraldi**

EAN: **9788856831221** Editore: **Franco Angeli**

Anno edizione: **2010**

- [Anche se non sei perfetto... Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita.pdf](#) [PDF]
- [Anche se non sei perfetto... Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita.epub](#) [ePUB]

Con questo libro Glenn R. Schiraldi, che da anni studia e mette in pratica programmi per la riduzione dello stress e la promozione dell'autostima, ti accompagnerà in un vero percorso di crescita e ti aiuterà a liberarti dai vecchi schemi, automatici e autodistruttivi, non solo chiarendone l'origine e il funzionamento, ma anche individuando i passi per abbandonarli.

Ti insegnerà ad abbandonare le posizioni vittimistiche che limitano la tua autorealizzazione e, gradualmente, ti fornirà gli strumenti attraverso i quali gettare le fondamenta della tua autostima: valore incondizionato, amore e crescita. L'obiettivo è raggiungere l'autonomia affettiva, basata sull'amore e la cura di sé, indipendente da imprevedibili e incontrollabili fattori esterni. È questa dunque una guida che affronta con chiarezza e competenza un argomento complesso, offrendo un programma ricco di indicazioni, esercizi ed esempi utili a livello cognitivo, comportamentale ed emotivo, senza trascurare gli inscindibili aspetti connessi alla cura e al benessere del corpo. Un utile strumento per il lavoro personale, ma anche per supportare il lavoro di quanti - genitori, insegnanti o terapeuti - rivestono un ruolo significativo per chi intende costruire i pilastri della propria autostima.

Come fare per amare se stessi? Ecco alcuni preziosi consigli che possono aiutarti ad amarti di più e a renderti una persona migliore. Quante volte torni a casa la sera stanco e spossato, col solo desiderio di riposare? Ecco 5 suggerimenti per fare di nuovo il pieno di energia vitale. Emilia. Grazie. Questo articolo mi è stato molto utile.

Anche se nella mia vita faccio tante cose e non potrei lamentarmi trovo sempre qualcosa che non va. Amare se stessi per essere amati ed imparare ad amare gli altri.

Scopriamo perchè amare se stessi rappresenta il primo imprescindibile passo per imparare ad amare. ERI TU IL MIO SIGNORE. Tagore: Rabindranath Tagore. Mentre incosciente ti ferivo. scoprivo ch'eri accanto a me. Lottando inutilmente contro te sentivo ch'eri tu il. Come essere felici. Puoi essere più felice?. Amandoti. Bene, la cosa più importante te l'ho detta, puoi chiudere la pagina, ciao ciao!;-D Se invece stai pensando. Mattia è un giovane studente universitario, che scrive sul nostro Blog : "... Ho 24 anni e soffro di ansia e Dap, e da ormai un anno a questa parte la mia vita è. Cara Donatella, in che senso mi chiede se sia possibile manipolare un Narciso? Con quale obiettivo? In linea di massima trattandosi di persone che amano solo sé. Vi dirò, se le mie budella potessero espatriare lo farebbero. Da me, intendo. Sono al punto che la mia testa tende talmente al pessimismo che mi sto autodistruggendo. Questo sito web utilizza i cookie al fine di migliorare l'esperienza di navigazione. Continuando ad usufruire di questo sito, l'utente acconsente ed accetta l'uso dei.

Quante volte torni a casa la sera stanco e spossato, col solo desiderio di riposare? Ecco 5 suggerimenti per fare di nuovo il pieno di energia vitale. mary 30/05/2013 at 14:52. ciao Ida, ti scrivo perchè sentivo il bisogno di ringraziarti per le tue parole profonde e intelligenti che ho avuto la fortuna di leggere ... Volersi bene non è sinonimo di egoismo: come prendersi cura di se stessi? Uno degli errori più grandi che si possono commettere è quello di credere che soltanto in ... Emilia. Grazie. Questo articolo mi è stato molto utile. Anche se nella mia vita faccio tante cose e non potrei lamentarmi trovo sempre qualcosa che non va. Puoi essere più felice, te lo dico per esperienza. E, credimi: se ci sto riuscendo io... Ma se fosse facile, saremmo già tutti felici e contenti, non ti pare? 502 Commenti for 'L'attacco di panico e la paura degli altri: voglio diventare invisibile!' L'idea che sia necessario lavorare 8 ore al giorno come dipendente per guadagnarsi da vivere non è mica naturale come vogliono farti credere; anzi, a dirla tutta ... Cari Fiori ogni anno e da tanti anni appena si avvicina la fine dell'anno mi sento strana. Una sensazione che non so descrivere, mi viene il magone a pensare che ... Sette giorni dedicati all'architettura e al futuro delle città: dal 12 al 18 giugno si svolge a Milano Arch Week, una settimana di eventi organizzata da Comune di ... Vi dirò, se le mie budella potessero espatriare lo farebbero. Da me, intendo. Sono al punto che la mia testa tende talmente al pessimismo che mi sto autodistruggendo ... Come fare per amare **se** stessi? Ecco alcuni preziosi consigli che possono aiutarti **ad** amarti di più e a renderti una persona migliore. Emilia. Grazie. Questo articolo mi è stato molto utile. **Anche se** nella mia **vita** faccio tante cose e non potrei lamentarmi trovo sempre qualcosa che non va. Quante volte torni **a** casa **la** sera stanco **e** spossato, col solo desiderio di riposare? Ecco 5 suggerimenti **per** fare di nuovo il pieno di energia vitale. ERI TU IL MIO SIGNORE. Tagore: Rabindranath Tagore. Mentre incosciente ti ferivo . scoprivo ch'eri accanto **a** me. Lottando inutilmente contro te sentivo ch'eri tu il ... Come essere felici.

Puoi essere più felice?... Amandoti. **Bene**, la cosa più importante te l'ho detta, puoi chiudere la pagina, ciao ciao!;-D **Se** invece stai pensando ... Mattia è un giovane studente universitario, che scrive sul nostro Blog : "... Ho 24 anni e soffro di ansia e Dap, e da ormai un anno a questa parte la mia **vita** è ... Vi dirò, **se** le mie budella potessero espatriare lo farebbero. Da me, intendo. Sono al punto che la mia testa tende talmente al pessimismo che mi sto autodistruggendo ... Questo sito web utilizza i cookie al fine di **migliorare** l'esperienza di navigazione. Continuando **ad** usufruire di questo sito, l'utente acconsente ed accetta l'uso dei ... Bellissimo articolo come sempre, e concordo con Lucia, che la situazione può notevolmente **migliorare**, grazie a questo blog e all'aiuto del libro, degli mp3 di ...