

Simboli Cinesi Del Benessere

Thank you for reading **simboli cinesi del benessere**. Maybe you have knowledge that, people have look numerous times for their favorite readings like this simboli cinesi del benessere, but end up in malicious downloads.

Rather than reading a good book with a cup of tea in the afternoon, instead they cope with some infectious virus inside their computer.

simboli cinesi del benessere is available in our book collection an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our digital library saves in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Kindly say, the simboli cinesi del benessere is universally compatible with any devices to read

Giornale della Società asiatica italiana 1887

Feng Shui. Armonia dei luoghi per l'architettura del benessere Isabella Puliafito 1999

Giornale della Società asiatica italiana 1887

Impara a usare la Matrix Energetics Charles Michaels 2019-03-14 p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; background-color: #ffffff} span.s1 {font-kerning: none} Accedi al tuo potere creativo per guarire e trasformare la tua vita La Matrix Energetics nasce in risposta all'esigenza del dottor Richard Bartlett, suo ufficiale ideatore, di costituire un metodo di guarigione oltre i confini della medicina tradizionale. Sia da un punto di vista teorico sia da un punto di vista operativo, il sistema della Matrix Energetics è una tecnologia quantica. Il suo obiettivo è insegnare a chiunque come accedere al proprio potere per guarire e trasformare la propria vita e costruire e modificare la realtà. In questo libro potrai fare esperienza della Matrix Energetics più profondamente di come faresti con il solo livello teorico. Il libro infatti è suddiviso in quattro parti che costituiscono un programma di conoscenza e pratica: . Nella prima parte del libro affronterai le tematiche che stanno alla base della Matrix Energetics, vale a dire i principi della fisica quantistica, la disciplina che ha cambiato radicalmente il modo di vedere la realtà e di interpretare le leggi della natura. . Nella seconda parte scenderai più nei dettagli e conoscerai la Matrix Energetics. Avrai a tua disposizione già otto semplici esercizi con cui fare pratica con le energie dell'Universo e della tua mente. . Nella terza parte scoprirai nel dettaglio i principi e le tecniche fondamentali della Matrix Energetics: la tecnica dei Due Punti, la tecnica degli Archetipi, il viaggio nel tempo e il viaggio nello spazio. . Nella quarta parte conoscerai le ventuno frequenze universali; suoni, luci e colori per portare benessere a ogni livello del tuo essere. Di ogni frequenza potrai scoprire le parole chiave, i colori associati e i suoi effetti su corpo, mente e spirito. Contenuti principali dell'ebook . Dalla fisica classica alla fisica quantistica . Il potere della prospettiva . Cos'è e come funziona la Matrix Energetics . Tecniche guidate in pratica . Le ventuno frequenze universali Perché leggere questo ebook . Per avere un'introduzione alla teoria e ai testi di Richard Bartlett . Per comprendere i fondamenti della Matrix

Energetics . Per conoscere come possiamo trascendere i limiti del nostro corpo . Per avere uno strumento introduttivo alle nuove frontiere della guarigione energetica A chi si rivolge l'ebook . A tutti coloro che sono interessati a comprendere il funzionamento dei processi mentali e come influenzano il nostro corpo . A coloro che vogliono approfondire le teorie della guarigione quantistica . Ai professionisti del benessere che vogliono avere un'introduzione al pensiero di Richard Bartlett

Immagini e simboli. Saggi sul simbolismo magico-religioso Mircea Eliade 1991

L'architettura italiana per la città cinese Aa.Vv. 2011-11-21 Sin dalla loro nascita, le Esposizioni Universali sono state lo specchio della visione di progresso del sistema economico mondiale. In origine, tale obiettivo veniva esplicitato attraverso rappresentazioni tese a celebrare la capacità dell'ingegno umano nel superare ogni vincolo che la natura gli poneva di fronte. L'Esposizione cinese è stata la più straordinaria mai realizzata sull'urbanizzazione, e ha lanciato al mondo, Italia compresa, una sfida cruciale: quale modello di città si può immaginare in un prossimo futuro? L'Italia ha colto questa sfida interpretando un Padiglione che sa di "città del futuro", intitolato "La città dell'uomo", in cui l'uomo torna ad essere protagonista, dove il concetto di vivibilità assume un ruolo predominante. Un edificio che ha utilizzato nuovi materiali eco-compatibili, rispettosi dell'ambiente, proiettati verso il futuro. Del resto, il tema stesso dell'Expo lanciava questa sfida. Un Padiglione che è subito assurto a simbolo del saper fare italiano rinnovando così nell'immaginario dei visitatori la tradizione dell'architettura espressa dall'Italia. Ed è stata sicuramente l'architettura una delle chiavi di lettura privilegiate dove ricercare nuovi germogli di fiducia del futuro. Un futuro in grado di immaginare le nuove comunità, le better cities e la sua better life in rapporto con il territorio e con il mondo. Per questo abbiamo voluto dedicare un intero mese della partecipazione italiana all'Expo di Shanghai proprio all'architettura. Nel mese di settembre, architetti e studiosi internazionali si sono confrontati sulle sfide dell'eco-compatibilità e dell'eco-sostenibilità. Nello stesso mese abbiamo ospitato la mostra "L'Architettura italiana per la Città cinese": un esempio concreto di quanto l'Italia possa dire e fare per spostare più in là l'orizzonte di un futuro in cui la ricerca di nuovi materiali ecosostenibili all'architettura, gioca un ruolo decisivo. Se qualcosa rimarrà di questa Expo dei record sarà anche l'immenso capitale umano e conoscitivo, che ha avuto modo di confrontarsi nel Padiglione italiano su temi attuali e urgenti, quali quelli ispirati dal tema generale dell'Expo, "Better city, Better life". Il successo della nostra partecipazione sarà ancora più importante se anche grazie alle nostre proposte, l'idea di una città e di una vita migliore sarà più chiara e realizzabile. Credo che in nessun luogo al mondo oggi più che in Cina ci si stia ponendo il problema della necessità di progettare delle città armoniche. Città ideali studiate fin dal principio per l'uomo. Città che non smettono mai di sorprendere, mescolando da sempre con equilibrio economia, capolavori architettonici, benessere, gusto, rispetto ambientale. Una città 'tipo' che l'Italia, più di altri, è in grado di proporre con forza, perché è proprio il nostro Paese e il nostro passato il punto da cui cominciare a guardare per trovare ispirazione. La nostra architettura è in grado di fornire le risposte giuste e ringrazio per questo gli architetti Franco Purini e Uberto Siola, curatori della mostra sull'architettura italiana per la città cinese che è stata l'occasione per condividere idee e progetti con i nostri amici cinesi e far capire loro che quello cui mirano - una città più armonica è la nostra città.

Italia e Cina, 60 anni tra passato e futuro Mario Filippo Pini 2011

Conoscere le Medicine Orientali Margaret Shultz 2016-06-14 Scopri come trovare l'armonia con le energie che ti circondano Questo breve viaggio alla scoperta delle Terapie Orientali e in particolare di quelle Energetiche ti introdurrà a quei nuovi punti di incontro tra Medicina Orientale e Occidentale che si stanno sviluppando da alcuni anni: infatti i metodi e gli strumenti della Medicina Orientale e della Medicina Occidentale si stanno piano piano avvicinando e fondendo per raggiungere nuove metodologie

Downloaded from avenza-dev.avenza.com
on December 1, 2022 by guest

di benessere. In questo ebook ti sarà fornito un percorso all'interno delle secolari medicine cinese e indiana fino alle pratiche terapeutiche più strettamente legate alla spiritualità e alla gestione delle emozioni. Sarà, come in un perfetto e armonioso cerchio, un percorso che, da Oriente a Occidente, tocca le tre sfere di cui si compone l'essere umano: corpo, mente e spirito. Perché leggere questo ebook . Per capire come nostra mente può condizionare il nostro corpo . Per scoprire le caratteristiche peculiari delle terapie orientali . Per imparare a trovare il giusto equilibrio, maggiore serenità e consapevolezza di sé . Per capire e gestire le emozioni e comprendere il loro rapporto con corpo e mente . Per ritrovare non solo il benessere fisico, ma anche spirituale, per una salute totale del corpo e della mente A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole una guida introduttiva semplice ma completa alle Medicine Orientali . A chi vuole ritrovare benessere ed energia sia del corpo sia dello spirito . A chi vuole utilizzare le Medicine Orientali come strumento di prevenzione e benessere . A chi sente l'esigenza di una maggiore attenzione all'equilibrio di corpo, mente e spirito . A chi vuole fare viaggio alla scoperta di conoscenze millenarie per il benessere, come la medicina cinese e indiana Indice completo dell'ebook . Introduzione . L'equilibrio energetico tra Medicina Orientale e Occidentale . Introduzione alla Medicina Cinese: la teoria dei cinque elementi e il Qi Gong . Introduzione alla Medicina Indiana: Ayurveda e Terapia di Ama . Le terapie dello spirito: pranoterapia, respirazione olotropica, antroposofia

Cina 1996

Le forme del simbolo Paolo Giovannetti 2021-04-15T00:00:00+02:00 Interrogarsi - dentro una comunità di studio - intorno al significato e alla funzione di "simbolo": del simbolo, cioè, come concetto teorico e insieme operativo del fare estetico contemporaneo. All'Università IULM, docenti e studenti della scuola dottorale in Visual and Media Studies per un anno hanno seguito questo percorso, sfaccettandolo in molte delle sue possibili declinazioni. Da tale lavoro è nato un convegno, *Le forme del simbolo. Discorsi e pratiche del contemporaneo*, che si è svolto il 20 novembre 2019 e di cui il presente volume è il punto d'arrivo. A dominare, senza alcun dubbio, è il concetto di "forma simbolica" derivante dal pensiero di Ernst Cassirer e dei molti (Erwin Panofsky in testa) che ne hanno calcato le orme. E tuttavia la declinazione fortemente contemporanea di quasi tutti gli interventi sposta l'asse del discorso, valorizzando problematiche (come quella dell'identità) che permettono di implementare diversamente molte delle questioni in gioco. Alla costruzione simbolica (e semiotica), si sostituisce - se non una decostruzione - qualcosa come una defigurazione, una ridefinizione critica del simbolo intesa a metterne in crisi i tratti di totalità e autosufficienza espressiva. E in discussione non è solo l'opposto dialettico che in campo letterario è stato più volte evocato, cioè l'allegoria come critica del rapporto codificato fra significante e significato. C'è di più. Il contemporaneo (il postmoderno?) sempre meno ha fiducia nella verticalità compiuta del senso e anzi scommette sulla proliferazione "nomadica" dei significanti, con una particolare evidenza quando il processo si verifica in ambienti transmediali, postcoloniali, gender oriented, che moltiplicano assiduamente i fuochi del discorso estetico.

La Cina e la questione ambientale Alessandro Gobbicchi 2012-08-25T00:00:00+02:00 1460.74

Giornale ... Società asiatica italiana, Florence 1887

Master Karma Matt Harvey 2018-08-22 Scopri e segui le leggi del karma per cambiare il tuo presente e costruire il tuo futuro Questo testo ti introduce al concetto di karma e ti guida alla scoperta delle leggi universali che lo governano. Il karma è un concetto orientale, ben noto anche in occidente ed espresso nel motto cristiano "fa' agli altri quello che vorresti fosse fatto a te". Il termine "karma" letteralmente significa "azione": noi agiamo in un certo modo e questo influenza tutto il nostro universo, presente e

futuro. Le nostre azioni hanno rilevanza anche nella nostra vita futura, così come le azioni del nostro passato hanno rilevanza nella vita che viviamo in questo momento. Questa è la legge del karma. In questo testo conoscerai le leggi del karma e scoprirai come funzionano. Disporrai così di tutti gli strumenti per mettere in pratica le leggi del karma, per cambiare il tuo presente e costruire il tuo futuro. Attraverso il rispetto delle leggi del karma entri in armonia con l'equilibrio totale dell'universo e vivi un'esistenza perfetta, manifestando la perfetta espressione di sé a livello fisico, mentale e spirituale.

Simboli cinesi del benessere Guido Fratter 2012-12-31 50 simboli cinesi di benessere, prosperità e fortuna raccontati in modo evocativo e illustrati da oltre 50 splendide immagini. Un viaggio originale alla scoperta di una cultura millenaria che ci regala meravigliosi, positivi messaggi per il presente e il futuro, per la felicità individuale e la libertà planetaria. "Ho cercato di raccontare, in modo colorato, visivo ed emozionale, con immagini significative (rese ancor più d'impatto grazie alla tecnologia digitale), un mondo straordinario. L'ho fatto non certo in modo lineare né completo, ma penso che linearità e completezza appartengano alla sfera della ideologia e non a quella della realtà. La realtà è fatta di percorsi, di scelte, di suggestioni, di frammenti, di parzialità, d'innamoramenti, di esaltazioni, di dimenticanze. Che ogni Simbolo di questo ebook possa donarvi benessere e felicità, e che il Simbolo o i Simboli che deciderete di far vostri possano essere la vostra guida infinita, in questa e nelle vostre prossime, innumerevoli, meravigliose vite." (L'autore)

Giornale della Società Asiatica Italiana Società Asiatica Italiana 1887

Creare (e guarire) con il Tao Emanuela Marchesano 2018-05-17 p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 3.6px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 3.6px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Una guida pratica ed essenziale per usare la sapienza taoista ed esprimere al massimo la propria creatività La creatività è una facoltà che appartiene a tutti. Tuttavia, a volte, sembra così difficile essere creativi ed esprimere il proprio potenziale. Standard troppo alti da raggiungere, paura delle critiche, semplice rassegnazione o energie bloccate? Secondo le antiche teorie taoiste, un po' tutto. Poiché tutto è energia in movimento, anche la creatività non fa eccezione. Se non c'è espressione creativa in qualche forma, significa che il normale ciclo energetico è semplicemente bloccato o malfunzionante in qualche punto. Con questo ebook imparerai a individuare e superare i blocchi alla tua creatività e imparerai a esprimere la tua energia in tutto ciò che fai. I consigli e le tecniche selezionate in questo libro servono a chi desidera esprimere la propria creatività in qualsiasi forma ma si sente bloccato. Sono utili a chi crea già per lavoro o per passione e vuole imparare a farlo in modo più fluido. A chi sta attraversando esperienze difficili e desidera usare la creatività per trovare beneficio. Sono rivolte anche a chi è semplicemente curioso di approfondire un aspetto del pensiero taoista poco esplorato. **PERCHÉ LEGGERE L'EBOOK .** Per avere strumenti pratici per il miglioramento dell'equilibrio a livello fisico, mentale e spirituale . Per acquisire una maggiore concentrazione e consapevolezza, che si riflettono positivamente sull'efficienza sul lavoro e sulla salute . Per guadagnare un miglioramento delle proprie azioni . Per avere maggiore creatività ed energia positiva per il proprio lavoro e nella vita quotidiana **A CHI SI RIVOLGE L'EBOOK .** A chi vuole una guida semplice e pratica per il proprio benessere . A chi vuole ritrovare e favorire il benessere di corpo, mente e spirito . A chi vuole utilizzare in maniera consapevole alcune delle più antiche tecniche e pratiche della tradizione taoista e della Medicina Tradizionale Cinese

T.O.T.® - Training Olistico Totale Massimiliano Varrese 2019-04-15 In questo ebook Massimiliano Varrese, attore, regista, scrittore, artista marziale e operatore olistico, ti introdurrà al suo metodo

Downloaded from avenza-dev.avenza.com
on December 1, 2022 by guest

innovativo rivolto a tutti coloro che desiderano affrontare qualsiasi tipo di performance con calma, concentrazione e positività, liberi da ansia e stress. In questo ebook troverai un vero e proprio allenamento scandito in una sequenza di pratici esercizi. Grazie a esso svilupperai la giusta attitudine per vivere con energia e creatività la tua vita. Il Training Olistico Totale® è un metodo che integra tecniche derivanti da diverse discipline: utilizza gli strumenti delle arti marziali, la visualizzazione, la meditazione, la respirazione e quelle tecniche che possono aiutarti a gestire l'ansia da prestazione prima di una performance. Inoltre avrai a disposizione strumenti utili per capire e chiarire i tuoi obiettivi personali aiutandoti così ad avere una visione chiara su come poterli raggiungere. Le tecniche e gli strumenti operativi sono utili per affrontare momenti di fatica fisica e mantenere una concentrazione di livello superiore durante una performance - sportiva, attoriale, manageriale, scolastica.

I Cannibali di Mao Marco Lupis 2019-07-16T00:00:00+02:00 Come mai la Cina, fino a ieri produttore di mercanzia a basso costo, oggi domina il mercato high-tech mondiale, si impone come attore globale, assume il controllo economico e finanziario di intere nazioni ed è in grado di "richiamare all'ordine" persino gli Stati Uniti d'America? In questo libro Marco Lupis ci spiega l'origine del nuovo potere globale cinese, quali sono le sue radici e dove ci sta portando. Lo fa cominciando da quell'alba umida e rovente del 1995 quando - giovane reporter poco più che trentenne - atterrava per la prima volta nella sua vita nel vecchio aeroporto Kai Tak di Hong Kong, lembo di terra in Cina, allora ancora saldamente colonia di Sua Maestà la Regina d'Inghilterra, e aveva inizio così quella che lui stesso ha definito: "Una vera storia d'amore, vissuta non con un'altra persona, ma con un continente, l'Asia, e con un popolo in particolare: i cinesi". E in Cina, basato a Hong Kong, ci rimarrà - salvo brevi pause - fino a oggi, raccontandone ai lettori - da corrispondente delle maggiori testate italiane e della RAI - l'attualità più stringente, gli avvenimenti più imprevisi e curiosi, e quella diversità che la rende unica. Ricco di notizie e di avventure, di emozioni, testimonianze e anche ironia, questo libro è un ininterrotto reportage lungo venticinque anni e un irripetibile diario di viaggio, ma soprattutto è l'appassionante romanzo della storia umana di un giornalista, di un uomo, che ha attraversato le trasformazioni e gli sconvolgimenti degli ultimi decenni in Cina, e per questo è in grado, più di molti altri, di aiutarci a comprendere l'attualità e i pericoli rappresentati dalla Cina di oggi.

Astrologia Taoista Patricia Müller 2014-06-06 Le piante sono influenzate dagli astri al momento della loro germinazione, durante la crescita, allora perché non anche l'uomo? Come alcune piante stanno bene insieme, per meccanismi di interazione ormonale a livello delle radici, ed altre si evitano, così anche i segni zodiacali cinesi possono avere rapporti diversi tra loro, rapporti che comunque possono, con un po' di impegno, sempre migliorare. E' proprio di queste interazioni che si occupa Patricia Müller nel presente testo... dott.ssa Chiara Scozzari Chi tratta politicamente e commercialmente con la sfera culturale cinese, potrebbe trarre beneficio da una più approfondita comprensione di come le persone, in estremo Oriente, concepiscono se stesse e gli altri attraverso l'oroscopo. dott.ssa Margot Jean Wylie Nella storia della medicina, sia in Oriente che Occidente, l'astrologia in passato ha guidato l'individuazione delle malattie secondo il tipo astrologico della persona. Una ricerca piena di interessanti indizi e di intuizioni valide ancora oggi. dott.ssa Marta Checchi

Ri-abitare nel Grande Flusso Gary Snyder 2013-08-06 Questo libro è un inno alla vita e alla natura, un canto d'amore per Madre Terra e i suoi abitanti. Gary Snyder, il grande poeta e filosofo della wilderness, ci conduce alla scoperta della grandiosità della natura che - costantemente - offre all'uomo abbondanza e ricchezza. Il Grande Flusso rappresenta la consapevolezza che da millenni la natura regola e unisce la vita di tutti gli esseri sulla Terra. Ritornare alla wilderness significa riappropriarsi di se stessi, in uno stato di felicità autentica in cui non esiste separazione tra uomo e

natura ma unicamente lo scorrere continuo di armonia e vita. "Il desiderio di crescita non è sbagliato. Il nocciolo del problema è ora quello di capovolgere la magnifica energia di crescita della società moderna in una ricerca non predatoria per una conoscenza più profonda del sé e della natura. La propria natura. Madre Natura. Arrivare a capire che ci sono molte vie di crescita non materiali e non distruttive - di più alto e affascinante ordine - sarebbe d'aiuto alla gente per calmare la paura diffusa che una economia a stato stazionario significhi stagnazione mortale." (L'autore) 0 false 14 18 pt 18 pt 0 0 false false false /* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Tabella normale"; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman"; mso-ascii-font-family:Cambria; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Cambria; mso-hansi-theme-font:minor-latin;} "In quanto a me sono in linea con il grande flusso." Così Gary Snyder risponde indirettamente a chi lo accusa di "voler tornare indietro nel tempo", intendendo con "grande flusso" la consapevolezza del vivere come parte della delicata relazione che unisce tutte le cose viventi e non. La concezione stessa del tempo si relativizza per chi coltiva una tradizione antica di 40mila anni, istoriata nelle paleo-pitture-rupestri, tramandata da sciamani, mistici e visionari, custodita negli archetipi, celebrata nei miti, raccontata dai poeti e ben presente nella mente dei ri-abitanti bioregionali del XXI secolo. Gary Snyder ha fatto della sua pratica di vita e della sua poesia un affilato e informato strumento per scardinare i confini imposti che ci separano dalla vera natura - natura selvatica - dentro e fuori di noi, dando voce anche alla terra, ai fiumi, alle montagne e a tutti coloro che non hanno parole per farsi ascoltare, ricreando così una nuova/antica definizione di cultura in grado di armonizzare l'esigenza di una giusta società con le esigenze della Terra.

La Città Altra. Storia E Immagine Della Diversità Urbana: Luoghi E Paesaggi Dei Privilegi E Del Benessere, Dell'isolamento, Del Disagio, Della Multiculturalità. Ediz. Italiana E Inglese Francesca Capano 2018-10 This volume proposes a rich corpus of papers about the 'Other City', a subject only few times dealt with, but worthy of all our attention: it imposes itself on the scene of international modern and contemporary historiography for its undeniable topicality. Throughout history, the city has always had to deal with social 'otherness', i.e. with class privileges and, consequently, with discrimination and marginalization of minorities, of the less well-off, of foreigners, in short, with the differences in status, culture, religion. So that the urban fabric has ended up structuring itself also in function of those inequalities, as well as of the strategic places for the exercise of power, of the political, military or social control, of the spaces for imprisonment, for the sanitary isolation or for the 'temporary' remedy to the catastrophes. From the first portraits of cities, made and diffused at the beginning of the fifteenth century for political exaltation purposes or for religious propaganda and for devotional purposes, which often, through increasingly refined graphic techniques, distort or even deny the true urban image, we reach, at the dawn of contemporary history, the new meaning given by scientific topography and new methods of representation; these latter aimed at revealing the structure and the urban landscape in their objectivity, often unexpected for who had known the city through the filter of 'regime' iconography. The representation of the urban image still shows the contradictions of a community that sometimes includes and even exalts the diversities, other times rejects them, showing the unease of a difficult integration.

La medicina cinese per tutti Lucio Sotte 2017-09-07 Questo volume presenta l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese ai non addetti ai lavori, cioè a tantissimi dei nostri pazienti che vogliono approfondire le tecniche di terapia con cui si stanno curando e a tutti coloro che desiderano comprendere gli aspetti fondamentali di questa antichissima scienza che si sta diffondendo sempre più capillarmente in Occidente. Percorrendo la lunghissima storia della tradizione medica cinese dagli

albori della civiltà estremo orientale fino ai nostri giorni il volume presenta i suoi principi fondamentali: la teoria yin e yang e quella dei cinque movimenti, la teoria degli organi, visceri e dei loro meridiani, la teoria del qi, del sangue e dei liquidi organici collegandole al periodo in cui sono comparse per diventare parte integrante del sapere medico. Seguendo questa impostazione storica e temporale sono gradualmente introdotti la descrizione anatomica del nostro organismo e del suo funzionamento, le cause di malattia, le loro modalità di azione, lo studio dei segni e sintomi ed infine la diagnostica che classifica le patologie seguendo criteri assai diversi da quelli della biomedicina. L'ultima parte del volume è dedicata alla descrizione delle numerose tecniche di terapia della medicina cinese che si dividono in tre gruppi: le tecniche esterne, quelle interne e quelle né interne né esterne. Le tecniche esterne agiscono dall'esterno e si fondano sulla stimolazione dei punti di agopuntura e dei loro meridiani. Oltre all'agopuntura vengono presentate la moxibustione, la coppettazione, il massaggio e la fisiochinesiterapia, l'elettropuntura, la laserpuntura, la magnetopuntura e la chimiopuntura. Le tecniche interne agiscono dall'interno e prevedono l'assunzione di sostanze per via alimentare; comprendono la dietetica e la farmacologia, Quest'ultima sfrutta l'azione farmacologica di migliaia di sostanze medicinali naturali. Nella recente Pharmacopaea Sinica da poco pubblicata ne sono annoverate 4957. Le tecniche né interne né esterne comprendono le ginnastiche mediche qi gong e tai ji quan. Si tratta delle cosiddette discipline psicocorporee che utilizzano movimenti che si fondano sulla teoria dei meridiani armonizzandoli con le fasi respiratorie e con la concentrazione mentale attraverso una sorta di training autogeno. In questo ebook trovi: PrefazioneLe OriginiL'età neolitica in CinaLa dinastia XiaLa dinastia ShangLe prime pratiche sciamanicheLa dinastia ZhouLo sviluppo della medicinaHuang Di Nei Jing: il più antico testo di medicina cineseBian Que: il primo grande medico cinese e le Cento ScuoleLe cento scuole e l'equilibrio cosmicoI fondamenti della medicina cineseLaozi, il Taoismo e il DaoYang Sheng o le tecniche di lunga vitaIl QiIl dinamismo 'aggregazione-dispersione'Le sostanze vitaliLa quintessenza energetica o Jing QiIl genotipo, la quintessenza del cielo anterioreIl fenotipo, la quintessenza del cielo posterioreL'energia ancestrale, la quintessenza del reneLo psichismo ed il mentale, lo ShenIl cuore governa lo shen tramite il sangueYin YangOpposizione e interazioneInterdipendenzaEquilibrioTrasformazioneLa teoria yin yang nella scienza medica cineseI Cinque Movimenti: Wu XingLa chiave di lettura di tutta la realtàNiente è assolutoI meridianiCollegamento energetico delle varie parti del corpoCollegamento energetico tra l'uomo ed il cosmoSistema di protezione dagli agenti patogeniNutrimento dell'organismoSuddivisione dei meridianiI meridiani principaliI meridiani secondariI meridiani curiosiIl sistema dei meridiani e l'embriogenesiLa trasmissione del patrimonio geneticoRegolazione della creazione: il microcosmo uomoPrima l'interno, poi l'esternoI punti di agopunturaTonificare o disperdere per mantenere l'equilibrio energeticoLa strutturazione del corpus medicoLa dottrina di ConfucioI discepoli e l'arte del curareLe dinastie Qin e Han e i Classici della Medicina CineseL'esame del polsoDalla fine della dinastia Han alla dinastia Sui: Wang Shu He e la sfigmologiaQualità ed alterazioni delle pulsazioniI tre polsi radialiUn metodo per rilevare lo stato energetico dell'intero organismoI polsi patologiciI parametri di analisiI segni di malattia e la diagnosiL'ispezioneL'esame degli occhiIl colorito della pelleLe manifestazioni cutaneeI capelli, i peli e le unghieL'osservazione della linguaIl colorito del corpo lingualeForma e mobilità lingualeLa patina lingualeColore della patina linguale ed evoluzione della malattiaL'auscultazione e l'olfattazioneL'interrogatorioLa palpazioneDall'Accademia Imperiale alle Università di Medicina Tradizionale CineseL'accademia imperiale di medicinaL'incontro con la medicina ayurvedicaGli scambi sulla via della setaL'evoluzione della scrittura cinesePensiero simbolico ed analogicoL'ufficializzazione dell'Accademia: i corsi cliniciL'orto botanico e la farmacopea medicaMassoterapia, ginnastiche mediche e tecniche motorieL'epoca dei grandi mediciI classici di terapia medicaIl Rinascimento cineseTre scoperte rivoluzionarie: stampa, bussola e polvere da sparoI ricchi mercanti e la nuova culturaRiorganizzazione e specializzazione dell'AccademiaL'enciclopedia medica imperialeI tre fattori patogeniI classici della dieteticaLe quattro Scuole di pensieroLe nuove branche della medicinaLa

nascita dell'assistenza pubblicaIl governo dei Mongoli (1271-1368) e il BuddismoL'influenza delle conoscenze mediche indianeIl Compendio di Materia MedicaIl trattato più completo di farmacologia cineseLa medicina cinese affronta le grandi epidemieIl declino e rinascita della medicina tradizionaleDue nuove interpretazioni sulle cause esterne di malattiaI Quattro Strati dell'EnergiaI Tre RiscaldatoriIl declino sotto l'influsso dell'OccidenteI Medici Scalzi e le Università di Medicina Tradizionale CineseLa ripresa dopo la Rivoluzione CulturaleLa terapiaL'incontro con la medicina occidentaleLa diffusione in Occidentell tramite: Francia, InghilterraIdentità e differenzeL'agopunturaL'ago filiformeL'ago triangolareL'ago a chicco di granoL'ago a puntina da disegnoAltri tipi di agoIndicazioni dell'agopunturaMetodologiaLa moxibustioneDisperdere il freddo e tonificare l'energiaI coni di moxaIl sigaro di moxaL'ago riscaldatoLa scatola di moxaLa coppettazioneIndicazioniTecniche moderne di stimolazione degli agopuntiL'elettroagopunturaModalità di applicazioneLa laseragopunturaLa magnetopunturaLa chimiopunturaLa farmacologiaTrattare la radice per curare la cimaCostituzionale e preventivaVerificata e studiata nel corso dei secoliI criteri di catalogazione dei rimediI rimedi della farmacologia cineseRaccoltaConservazionePreparazioneSomministrazioneSinergia dei componentiL'imperatoreIl ministroIl consigliereL'ambasciatoreLa dieteticaTrattare gli squilibri con l'alimentazioneLe minestre medicateLa classificazione degli alimentiNaturaSaporeOdoreTendenzaTrasformazioneCombinazioni alimentari armoniche ed equilibrateIl massaggioIl massaggio pediatricoIndicazioniDiagnosi preventivaLe ginnastiche mediche Qi Gong e Tai Ji QuanQi GongTai Ji QuanWu ShuLa ricerca medica in agopuntura e medicina cineseEBM Medicina basata sull'evidenza ed agopunturaModalità di azione dell'agopunturaMeccanismi biochimiciTeorie della trasmissione interstizialeTeoria della modulazione autonomaTeoria del gate controlEffetto placeboEBM e farmacologia cineseFisiochinesiterapia, massaggio e ginnastiche medicheConclusioniBibliografia

La via del Samurai spirituale Mark Johnson 2017-10-24 p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} La saggezza dei grandi maestri guerrieri orientali per conquistare una vita felice Questo libro racchiude dieci strategie desunte dai testi e dagli insegnamenti dei più grandi maestri guerrieri orientali. Qui trovi dieci leggi mentali che ti permettono di prendere in mano la tua vita e di guidarla verso la direzione in cui veramente vuoi andare. Queste dieci strategie ti permettono di addestrare la tua mente per farla diventare la tua guida per attraversare le prove della vita, mantenere forte la tua resistenza e salda la tua determinazione di conquistare una vita felice. Le dieci strategie raccolte nel libro: Accetta tutto come è Liberati dall'attaccamento Percepisci quello che non puoi vedere con gli occhi Non invidiare nessuno Non sopravvalutarti mai Non sottovalutarti mai Adattati a ogni situazione Migliora sempre Tu sei l'artefice del tuo destino Crea i tuoi migliori pensieri "Il bambù che si piega è più forte della quercia che si spezza." Contenuti principali . L'atteggiamento di accettazione . Il non attaccamento . Uscire dalla zona di comfort . Andare oltre la superficie . Portare l'attenzione dentro se stessi . Adattarsi al cambiamento . Migliorare sempre . Cambiare i pensieri per cambiare vita Perché leggere questo ebook . Per avere strategie e indicazioni per il miglioramento di sé e l'avanzamento spirituale . Per acquisire una maggiore consapevolezza del proprio potere personale . Per conoscere e acquisire l'atteggiamento migliore per affrontare le sfide della vita . Per realizzarsi e vivere la verità che ognuno si merita con soddisfazione . Per affrontare gli eventi della vita con fermezza, determinazione e consapevolezza A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere la filosofia dietro i pensieri e le azioni dei grandi maestri orientali e dei guerrieri che hanno fatto la storia . A chi vuole avanzare e migliorare continuamente . A chi vuole conoscere e utilizzare dieci comprovate strategie per una vita felice . A chi vuole scoprire e utilizzare in maniera consapevole il proprio potenziale

Cina... oggi più vicina Lorenza Marini 2010-11-22 *Cina...oggi più vicina* Una giovane torinese innamorata della Cina che per studio prima, e per lavoro poi, ha trascorso e trascorre lunghi periodi in questo grande e affascinante Paese. “Cina...oggi più vicina” è il racconto di questa sua esperienza. Le impressioni e le emozioni di una giovane italiana alle prese con un Paese ed un popolo così diversi da noi. Un diario interessante e diverstente per conoscere più da vicino una nazione con la quale sempre più dovremmo rapportarci. “La Cina può cambiarci, la Cina m’ha cambiato, la Cina mi cambierà ancora”, scrive l’autrice. “Fumi grigi nel cielo più inquinato del pianeta, segreti e vestigia di imperatori divini, parchi incantati, arti marziali, geomanzia, nugoli di biciclette, dialoghi con gente comune e compagni del Campus, azze di tè verde e bollente, spiedini di scorpione e...ideogrammi, ecco il mondo che troverete in questo libro”. Lorenza Marini è nata a Torino 28 anni fa e si è laureata nel 2005 in Lingue e Civiltà Orientali a Venezia. ha vissuto alcuni anni a Pechino dove ha ferquentato l’università di Lingue e Culture. Dal 2005 è consulente linguistica per il cinese, tre lingue europee e il coreano. Accompagna nel mondo delegazioni universitarie, industriali e politiche. Ma per diletto, quando può, preferisce fare la guida turistica a cinesi in Italia e a italiani in Cina.

Master Aura. Conosci, sviluppa e potenzia il tuo corpo di energia Matt Harvey 2018-08-22 p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} li.li1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} span.s1 {font-kerning: none} ol.ol1 {list-style-type: decimal} Scopri cosa sono, come vedere e come interpretare le aure Hai mai visto un’aura? Forse questo è il motivo per cui hai scelto questo ebook. Forse vuoi vederle più chiaramente, vuoi capire meglio che cosa sono, vuoi distinguerle e analizzarle per comprendere meglio l’individuo a cui appartengono. Un’aura è l’emanazione energetica di un individuo, è la sua energia interiore che si manifesta nel mondo esteriore, sotto forma di un alone di luce. Questa luce è invisibile ai sensi tradizionali, ma grazie alle tecniche contenute in questo ebook imparerai a vedere e interpretare questa energia. Inizierai il percorso di scoperta dell’aura partendo da te stesso, perché non c’è modo di vedere l’aura altrui finché non si riesce a vedere la propria. Grazie a specifiche tecniche, potrai aprire e allenare il tuo terzo occhio e vedere chiaramente il campo di energia che emani. In seguito potrai portare questa consapevolezza sugli altri. Oltre a vedere l’aura delle altre persone, imparerai una tecnica specifica per portare loro beneficio attraverso la tua aura. Infine imparerai a manifestare la tua parte migliore e cambiare l’ambiente che ti circonda grazie al potere della tua aura. Le tecniche di questo ebook sono: Percepire la propria aura Vedere l’aura altrui Portare beneficio a se stessi Portare beneficio a un’altra persona Sintonizzarsi con la parte migliore di sé grazie all’aura Attrarre il meglio grazie all’aura

Il secolo cinese Federico Rampini 2010-10-07 Federico Rampini, attraverso una collezione di storie di vita quotidiana, ritratti di nuovi potenti e uomini comuni, racconti di viaggio in città come Shangai, Hangzou e Hong Kong, le capitali del domani, ci apre le porte della nuova superpotenza.

La comunicazione politica cinese rivolta all'estero Tanina Zappone 2018-01-09 A partire dalla fine degli anni Novanta, negli ambienti politici e intellettuali cinesi si fa strada la consapevolezza dell’esistenza di un netto squilibrio tra gli eccezionali risultati di due decenni di riforme economiche e il ruolo relativamente marginale della Repubblica Popolare nelle grandi assisi internazionali. Il dibattito sulla necessità di assumere una mentalità da “grande potenza (中国当大国 xintai)” e di “condividere le responsabilità globali (中国当全球 gongdan quanti zeren)”, sorto in quegli anni, trova eco nelle dichiarazioni recenti del Presidente Xi Jinping, che nel gennaio 2014 avverte: “Per rafforzare il soft power culturale della Nazione, è necessario innalzare il potere discorsivo internazionale, rafforzare le competenze in

comunicazione internazionale, costruire meticolosamente un sistema discorsivo rivolto all'estero, sfruttare meglio i nuovi media e aumentare la creatività, l'appeal e la credibilità del discorso rivolto all'estero (...)." Il volume mira ad analizzare questa evoluzione della comunicazione politica cinese rivolta all'estero, sotto diverse prospettive, al fine di ricostruire le linee essenziali del quadro concettuale, istituzionale, mediatico e discorsivo entro cui il messaggio politico viene confezionato e distribuito presso l'uditorio straniero.

FENG SHUI Pierfrancesco Ros 2020-06-09 Feng Shui, the art of Wind and Water, emerged 3,000 years ago in China and gradually evolved over time as new theories and new models were introduced. While its development was driven by the primary needs of survival and defence, it would later be enhanced with concepts relating to culture, philosophy, the climate and the territory. Thanks to the work of Pierfrancesco Ros' Accademia Italiana di Architettura Feng Shui, Feng Shui has been further expanded with ancient and modern knowledge relating to environmental well-being. Feng Shui Architecture offers the reader project guidelines for use in town planning, architecture, interior design and ecodesign. The first volume examines the key issues of the earth way and the sky way. The second and final volume, produced with the contribution of the Accademia di Psico Architettura, looks at the man way, establishing a global approach to various types of environmental analysis and design for a complete understanding of Holistic Architecture.

LA TRADIZIONE CINESE Massimo Guzzinati

Il Pianeta Del Futuro Fred Pearce

ANNO 2019 L'AMBIENTE ANTONIO GIANGRANDE Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

Enciclopedia illustrata dei simboli Cecilia Gatto Trocchi 2004

Feng shui Guido Fratter 2012-06-15 Il Feng Shui non è soltanto l'arte di disporre l'ambiente in modo idoneo al proprio benessere energetico; è una felice sintesi dei più antichi insegnamenti della filosofia e della cultura cinesi. In questo ebook verrete a conoscenza dei principi del Feng Shui e dei più antichi insegnamenti cinesi sull'armonia, la spiritualità e il benessere. Come l'I-Ching, che ci insegna che tutto in Natura è in continuo mutamento; o come il Tao, che c'invita a riconoscere gli equilibri delle energie femminili e maschili di yin e yang e a comprendere come tutto sia uno e come il microcosmo si rispecchi nel macrocosmo. Così il Feng Shui si integra alla complessità del mondo vivente e ci aiuta a trasformare la nostra vita e a guidarla verso i tre grandi principi del benessere, dell'equilibrio e dell'armonia. Contenuti dell'ebook . L'essenza del Feng Shui . L'energia è informazione . L'energia del Chi . I nove principi del Feng Shui . L'armonia del Tao . Yin e Yang . I-Ching: il Libro dei Mutamenti . I Cinque Elementi . I Dodici Meridiani . Il Feng Shui e la casa . Il Feng Shui e la vita moderna ...e tanti altri "Il Feng Shui è un continuo flusso di energia, cioè un continuo scambio di informazioni. Dunque, innanzitutto, è una saggezza complessa fondata sulla circolazione dinamica dell'energia nell'universo." (L'autore)

Cina Touring club italiano 2001

Wellness : Fachwörter und Definitionen ; terms and definitions ; términos y definiciones ;

Downloaded from avenza-dev.avenza.com
on December 1, 2022 by guest

termes et définitions ; parole e definizioni ; termini i opredelenija ; [sanus per aquam] Fister Stefanie 2009

Conoscere le Medicine Naturali Margaret Shultz 2016-06-14 Scopri in quanti modi la Natura ti aiuta nella tua ricerca del benessere Le medicine naturali rappresentano un patrimonio vastissimo di cultura per il benessere che si è sviluppato nel corso dei secoli, in diverse aree del mondo. Si tratta di un insieme di conoscenze volte all'armonia dell'uomo con gli elementi e le energie che lo circondano come via per il benessere. In questo ebook, chiaro, schematico e alla portata di tutti, potrai trovare un'introduzione a quelle terapie che utilizzano gli strumenti che ci offre la Natura, scoprendo che abbiamo un intero mondo a disposizione, creato apposta per noi per farci star bene, se impariamo a conoscerlo e ad affidarci a esso. Perché leggere questo ebook . Per scoprire le infinite risorse della Natura delle quali possiamo godere per il nostro benessere . Per capire il funzionamento del nostro corpo e della nostra mente . Per capire cosa si intende per Terapie Olistiche e Omeopatia e su quali basi filosofiche si fondano . Per capire in quali casi le Medicine Naturali hanno una comprovata dignità scientifica e sono considerate benefiche da tutta la comunità medica A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole una guida introduttiva semplice ma completa alle Medicine Naturali . A chi vuole ritrovare salute ed energia e favorire il benessere sia del corpo sia dello spirito . A chi vuole utilizzare le Medicine Naturali come strumento di prevenzione . A chi sente l'esigenza di una maggiore attenzione al benessere e all'equilibrio di corpo, mente e spirito . A chi vuole avere uno strumento pratico per utilizzare in maniera consapevole le Medicine Naturali Indice completo dell'ebook . Introduzione . Che cos'è la Medicina Olistica . Tra Natura e Scienza . I principi dell'Omeopatia . Un aiuto dalla Natura: floriterapia, gemmoterapia, aromaterapia, idroterapia, talassoterapia

Giornale della Societa asiatica italiana Societa asiatica italiana, Florence 1887

Figli del Cielo, fratelli della natura, i naxi del sudovest della Cina Pedro Ceinos Arcones 2019-09-05 I naxi sono il gruppo etnico più affascinante della Cina. Mostrano una serie di caratteristiche culturali completamente diverse da quelle dei popoli che li circondano. Il sapere enciclopedico e la saggezza arcaica contenuti nei classici Dongba, scritti attraverso un sistema di scrittura pittografico, la loro religione unica, che sottolinea la fratellanza con la natura, un ciclo della vita disegnato per coltivare il sacro dentro ogni persona e l'unicità della loro musica, letteratura e lavori artistici contribuiscono tutti a rendere la cultura naxi un'eccezione tra quelle dei gruppi etnici del nostro pianeta. Nessun altro gruppo etnico ha preservato un'eredità così ricca e multiforme, e nessuna cultura è tanto centrale per la ricerca delle antiche tradizioni asiatiche. Il ruolo dei naxi come preservatori di antichi retaggi culturali può essere attribuito all'isolamento di alcune delle comunità, e alla scrittura di una quantità sorprendente di libri sacri, forse migliaia, che sono custoditi dalle sapienti mani dai loro specialisti religiosi, i Dongba. Lo studio delle tradizioni naxi ha cambiato il significato culturale del confine sino-tibetano, e le loro caratteristiche principali sono state definite come eredità culturali intangibili. Lijiang, la loro principale città, è stata riconosciuta come un crocevia delle principali culture dell'Asia orientale, dove esse si sono intersecate e integrate, creando un'originale e variegata cultura. Questo è il primo libro mirato al lettore medio (e non a un pubblico di specialisti) che spieghi la magnifica cultura dei naxi. Le sue pagine condurranno il lettore verso il mistero e la saggezza di un mondo che sta scomparendo.

I simboli cinesi di vita e di morte Elisabeth Rochat de la Vallée 2004

MindWellness Sarah Chreyha 2017-10-24 Un metodo per migliorare la tua vita, in armonia con i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue relazioni p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify;

Downloaded from avenza-dev.avenza.com
on December 1, 2022 by guest

font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Questo libro inizia con una domanda tanto semplice quanto complessa da risolvere: “cosa vuol dire benessere?”. L’autrice, psicologa e ideatrice del progetto di crescita personale MindWellness, risponde a questa domanda e mostra che lo stato di benessere è un processo, è una continua evoluzione, una continua ricerca. Per vivere la propria esistenza in uno stato di benessere totale, in armonia di corpo e mente, in sincronia con se stessi e gli altri, in un cammino di continue sfide e di nuovi equilibri, l’autrice propone un percorso articolato in tre fasi, il percorso MindWellness. La prima fase, denominata Mind Relaxing, ha lo scopo di farti scoprire e valorizzare la connessione tra mente e corpo. La seconda fase, Emotional Training, ti fa focalizzare sulle tue emozioni per conoscerle, gestirle e utilizzare per il benessere. La terza fase, chiamata Social Training, ha l’obiettivo di farti acquisire consapevolezza delle tue dinamiche relazionali e vivere il rapporto con gli altri in modo costruttivo. Le tre tappe sono uno stimolo a intraprendere una nuova strada di sfide a te stesso, obiettivi più focalizzati e maggiore consapevolezza del tuo potenziale. “Questo libro stimola a riflettere su noi stessi, sulla nostra vita, sul nostro passato e su come attingere da esso, dai successi e dai fallimenti che lo hanno contraddistinto, per agire al meglio nel presente e costruire un piacevole futuro.” (dalla Prefazione di Giuseppe Vercelli, psicoterapeuta e psicologo dello sport) Contenuti principali . Prefazione a cura di Giuseppe Vercelli . Cosa si intende per benessere . Uscire dalla zona di comfort . Sincronia mente e corpo . Le emozioni sono il motore delle nostre azioni . Come sviluppare l’empatia . Vivere relazioni autentiche e felici . Indicazioni pratiche ed esercizi Perché leggere questo ebook . Per avere strumenti pratici per il miglioramento di sé e l’equilibrio a livello fisico, mentale, emozionale e relazionale . Per acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri processi mentali . Per ottenere una maggiore qualità della vita, dal lavoro, alla salute fino ai rapporti personali . Per costruire la vita che realmente si desidera e viverla con soddisfazione . Per vivere ogni momento con gioia, vitalità e gratitudine A chi si rivolge l’ebook . A chi vuole una guida semplice e pratica per il proprio benessere . A chi vuole ritrovare e favorire l’equilibrio tra pensieri, emozioni, azioni e relazioni . A chi vuole conoscere e utilizzare un metodo semplice e adatto a tutti . A chi vuole scoprire e utilizzare in maniera consapevole il proprio potenziale