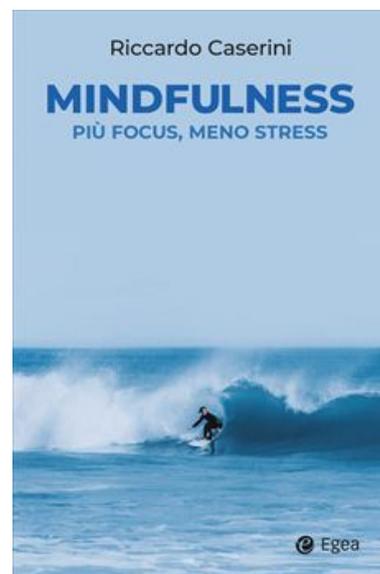


MINDFULNESS

Prezzo: **Prezzo di listino** 24,00 € **Prezzo a te riservato**
22,80 €



Codice	9788823838048
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	8 giu 2021
Reparto	Economia, LIBRI
Autore	Caserini Riccardo
Editore	Egea

Descrizione

Il miglior mentore di un manager del terzo millennio? Un samurai del XVI secolo. Il superpotere che salverà il mondo? La consapevolezza. Il più grande inganno dei nostri tempi? Il multitasking. La virtù da riscoprire? L'ozio. Se queste sono le premesse – solo in parte provocatorie – è chiaro che Mindfulness risulterà sorprendente per molti, e addirittura fastidioso per qualcuno. Dopo più di un anno di pandemia e di «normalità» sacrificata, sostenere con Pascal che «tutta l'infelicità dell'uomo deriva dalla sua incapacità di starsene nella sua stanza da solo» può sembrare quantomeno azzardato. Eppure, secondo l'autore, è da questa «presenza a noi stessi» che bisogna ripartire per curare le più diffuse patologie della contemporaneità – in Occidente e non solo – che portano il nome di depressione, ansia, stress, alienazione. Oggi non è più l'aver ma il fare il principale antagonista dell'essere. Ma questo non è affatto un libro per iniziati o mistici, anzi. In queste pagine impareremo che la mindfulness è una pratica più che una filosofia, una scienza molto più che una fede. E soprattutto una disciplina a portata di vita quotidiana, per tutti. Capiremo che cos'è, da dove nasce e (alla luce delle neuroscienze) come agisce sulla nostra mente e sui nostri comportamenti. Scopriremo che è semplice da praticare e che può cambiare realmente la nostra vita predisponendoci al benessere e alla realizzazione personale nelle sue diverse declinazioni. Cominciando da un compito vitale e dimenticato: inspira, espira.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546 oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

