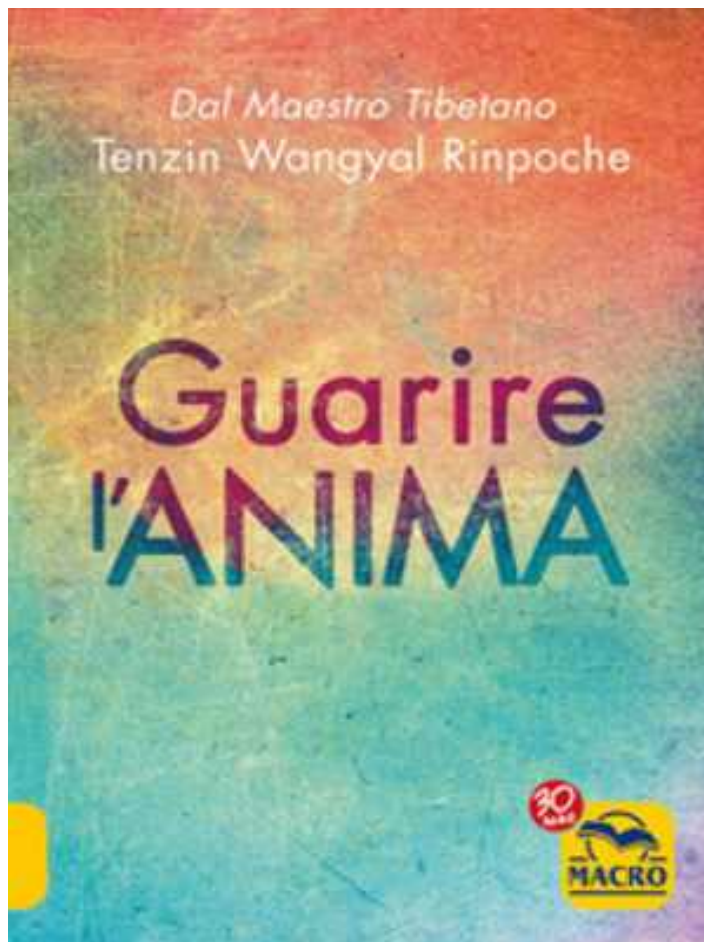


Guarire l'anima PDF

Tenzin Wangyal



Questo è solo un estratto dal libro di Guarire l'anima. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Tenzin Wangyal
ISBN-10: 9788893193054
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1831 KB

DESCRIZIONE

Pensa a un momento della tua vita in cui ti sei sentito completo, soddisfatto, pienamente vivo e "a casa" in te stesso. Immagina di poterti sentire così non solo di tanto in tanto, ma per la maggior parte del tempo. In questo libro, l'insegnante di meditazione Tenzin Wangyal illustra potenti pratiche che ti aiuteranno a connetterti profondamente con la tua natura autentica e a guarire la tua anima, affinché tu possa condurre una vita più gioiosa e appagata. Secondo gli insegnamenti buddisti, infatti, se l'anima è danneggiata, la propria forza fisica e la vitalità diminuiscono, si diventa malati e si può anche morire. Per risolvere questo problema, l'autore propone diverse pratiche per ritrovarla (il silenzio, lo spazio e l'immobilità nella natura) che conducono dentro di se dove è possibile analizzare, senza giudizio, le proprie esperienze dolorose. Partendo dagli insegnamenti tradizionali di recupero dell'anima del buddismo Bon tibetano, Tenzin Wangyal offre una guida pratica per superare ogni sensazione di disconnessione e insoddisfazione, e risvegliare la creatività, l'allegria e il senso di tranquillità che sono innati in te. Le tecniche presentate dall'autore, se praticate quotidianamente, possono aiutarti a: superare le difficoltà che la vita ti pone; far svanire le emozioni negative e coltivare qualità positive; rivitalizzare le relazioni personali e professionali; sentirsi più coinvolti e produttivi nel lavoro; sperimentare la guarigione su tutti i livelli, fisico, emotivo ed energetico; portare felicità e benessere agli altri. Avvalendoti delle meditazioni e delle pratiche informali proposte nel volume, puoi imparare ad attingere alla forza guaritrice della natura così come alla tua capacità di autoguarigione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La vita ha effetti collaterali che feriscono la nostra anima e fanno ammalare il corpo. Cosa si può fare?
Come affrontare questa dura realtà?

Guarire l'Anima: partendo dal buddismo Bön tibetano, Tenzin Wangyal offre una guida pratica per superare la disconnessione e l'insoddisfazione.

Guarire l'anima è un libro scritto da Tenzin Wangyal pubblicato da Macro Edizioni

GUARIRE L'ANIMA

[Leggi di più ...](#)