

Tags: Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle libro pdf download, Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle scaricare gratis, Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle epub italiano, Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle torrent, Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle leggere online gratis PDF

Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle PDF

Beatrice Piermartini

Beatrice Piermartini

IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

Che cosa sono, che cosa cercano
di dirci e come imparare a governarle



Questo è solo un estratto dal libro di Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Beatrice Piermartini

ISBN-10: 9788891768469

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1247 KB

DESCRIZIONE

Che cosa avviene nel nostro cervello quando proviamo un'emozione? Quali circuiti si attivano quando la paura, la rabbia o la tristezza esplodono dentro di noi? Come facciamo a regolarne l'intensità? E ancora, il nostro cervello, una volta sviluppato, ha la possibilità di evolversi permettendoci di cambiare o rimane imprigionato nelle sue strutture? Il linguaggio delle emozioni si rivolge a tutti coloro che si interrogano sul mondo emotivo e presenta le moderne teorie neuroscientifiche sulle emozioni e sulla plasticità del cervello con un linguaggio che ne favorisce un'immediata comprensione. Il testo è arricchito da esercizi pratici che stimolano il confronto con le proprie emozioni e da esempi clinici, frutto di anni di insegnamento e di pratica psicoterapeutica dell'autrice. Il lettore è guidato in un percorso di conoscenza che parte dalla definizione delle emozioni, ne esamina i correlati neurologici, affronta il tema della comprensione degli stati emotivi e giunge alla regolazione emotiva come meta da approfondire. La regolazione delle emozioni è descritta come un percorso di consapevolezza che favorisce la capacità di osservare, pensare, valutare e agire, per raggiungere, talvolta per strade anche tortuose, la propria condizione di benessere e di autenticità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra Il linguaggio delle emozioni. Che cosa sono, cosa cercano di dirci e come imparare a governarle.
SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

Libro: Il Linguaggio delle Emozioni di Beatrice Piermartini. Che cosa sono, che cosa cercano di dirci e come imparare a governare.

... che cosa cercano di dirci e come imparare a ... Il linguaggio delle emozioni - Che cosa sono, che cosa cercano di dirci e come imparare a governarle ...

**IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI. CHE COSA SONO, COSA CERCANO DI DIRCI E
COME IMPARARE A GOVERNARLE**

[Leggi di più ...](#)