

Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario

Manuale Di Psicologia Del Cambiamento

Recognizing the mannerism ways to acquire this book **Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario Manuale Di Psicologia Del Cambiamento** is additionally useful. You have remained in right site to begin getting this info. get the Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario Manuale Di Psicologia Del Cambiamento connect that we manage to pay for here and check out the link.

You could purchase guide Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario Manuale Di Psicologia Del Cambiamento or acquire it as soon as feasible. You could quickly download this Come Migliorare Il Proprio Stato Mentale Fisico E Finanziario Manuale Di Psicologia Del Cambiamento after getting deal. So, following you require the book swiftly, you can straight get it. Its thus enormously simple and therefore fats, isnt it? You have to favor to in this declare

Ritroviamo e potenziamo la nostra autostima - Emanuele Tartaglia 2018-08-01

Autostima significa credere in se stessi, avere fiducia nelle proprie capacità, concretamente possiamo dire che l'autostima è una serie di convinzioni su se stessi e sulla propria identità. Parliamo di convinzioni, quindi in realtà chi siamo? E soprattutto, chi crediamo di essere? Come ci etichettiamo? Riuscire a migliorare la propria autostima non vuol dire diventare perfetti. Non vuol dire neanche riuscire a credere o autoconvincersi di essere perfetti. Migliorare la propria autostima vuol dire, innanzitutto, conoscere un po' meglio se stessi, anche se guardare dentro se stessi è una delle cose che più fa paura. Ci vuole coraggio per scoprire qualcosa in più su noi stessi, perché temiamo di scoprire qualcosa che potrebbe non piacerci. Di fatto siamo prigionieri dei modelli che ci vengono imposti, e così facendo passiamo gran parte del nostro tempo a sognare di diventare ciò che non siamo, a fare nostri gli atteggiamenti che riteniamo "vincenti", "perfetti", ma che non sono i nostri. Da qui nasce l'inadeguatezza, il senso di colpa, la paura del fallimento, la delusione, l'insicurezza, alla fine l'infelicità. Le convinzioni sono alla base del nostro carattere, del nostro modo di vedere le cose e di comunicare. Cominciamo a mettere in discussione le nostre convinzioni, perché sicuramente sono limitanti. Se ci comportiamo in una certa maniera, non è detto che questo comportamento rifletta quello che effettivamente siamo. Comportamento e identità sono due cose differenti, se ci comportiamo da timidi non è detto che lo siamo veramente, magari lo pensiamo perché lo eravamo da piccoli, o perché la nostra maestra ci aveva detto che lo eravamo, mentre avevamo solo un problema con lei, e, alla fine, ci siamo convinti di esserlo. La verità riguardo all'autostima è che questa deve avere origine dal nostro interno.

Iniziazione al benessere interiore. Come trovare la strada per il settimo cielo - Antonio Bimbo 2002

Leader di te stesso - Roberto Re 2010-10-07

In un mondo che cambia sempre più velocemente spesso siamo noi stessi a renderci le cose ancora più difficili, lasciandoci sopraffare dallo stress, dalla paura e dalla frustrazione...

Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario. Manuale di psicologia del cambiamento - Anthony Robbins 2020

Gestire il proprio tempo - Francesco Carraro

2017-11-28T00:00:00+01:00

1796.231

Feng Shui e Armonia della Mente. Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) - Gaetano Caira 2014-01-01

Programma di Feng Shui e Armonia della Mente Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa COME INFLUISCE IL CORPO FISICO ED EMOZIONALE NELLA CASA Come rintracciare le energie che ti influenzano attraverso la conoscenza del tuo corpo fisico. Come ti aiuta il pensiero positivo a migliorare il corpo e la mente canalizzando l'energia. In che modo l'inconscio ti aiuta a migliorare le potenzialità della tua mente. Come rilassare efficacemente corpo e mente attraverso l'autorilassamento. Come trovare la soluzione ai problemi attivando il corpo fisico e la mente. COME GESTIRE LO STRESS E VIVERE PIU' TRANQUILLI Come può influire lo stress negativo sulla tua psiche e provocare disturbi fisici. In che modo la respirazione diaframmatica aiuta a calmare il tuo stato emozionale. Come assorbire energia e forza vitale attraverso le fasi respiratorie. Come riuscire a gestire le tue emozioni attraverso la respirazione. IN CHE MODO POSSIAMO MIGLIORARE LO STATO MENTALE Come fare

per scoprire qual è la chiave del tuo successo. Come trovare il coraggio di cambiare per trovare la via del successo. Come scegliere bene le parole che utilizzi per plasmare positivamente il destino. Come utilizzare la metafora in quanto elemento che rappresenta le potenzialità umane. Come eliminare o trasformare una convinzione negativa. COME VIVERE IN ARMONIA CON IL FENG SHUI Scoprire cosa rappresenta l'arte del Feng Shui e quali vantaggi se ne possono trarre. In che modo l'energia del Ch'i si manifesta e come si trasforma negli elementi presenti in natura. Come l'energia del Ch'i aiuta ad armonizzare la casa garantendo vita, benessere e salute. Cosa rappresenta il Ba Gua nel Feng Shui e perché è così importante. Come trovare le disarmonie in casa e cosa fare per eliminarle. COME INFLUISCONO I MATERIALI DA COSTRUZIONE In che modo le costruzioni dell'uomo possono contribuire a modificare l'equilibrio ambientale energetico. Perché la pietra è il materiale da costruzione più usato e come si manifesta a livello energetico. Cosa rappresenta il cemento nelle costruzioni ed energeticamente. Come si presenta il ferro nella relazione con l'uomo e con la sua energia. Che tipo di materiale da costruzione è il vetro e come si estrae in natura. In che modo la terracotta rappresenta un elemento armonioso per la casa. COME SCOPRIRE LE ENERGIE SOTTILI PRESENTI NELLA CASA Quali sono le energie sottili e come si riconoscono. Come individuare i campi magnetici che possono alterare il corpo bio-plasmatico. Come i Chakra possono diventare centraline di raccolta delle energie sottili. Come si influenzano i campi elettromagnetici attraverso le energie sottili. Come riuscire a bloccare o ridurre le energie dannose che si insediano nella tua casa. COME USARE I CRISTALLI PER PULIRE GLI AMBIENTI Che cos'è il cristallo e in che maniera può esserti utile contro le energie dannose. In che misura il cristallo attiva i chakra pulendoli ed energizzandoli. Conoscere i diversi metodi per pulire i cristalli nella tua casa. Come capire e interpretare le diverse caratteristiche dei cristalli. L'importanza dell'elemento acqua nella vita e nella storia dell'uomo.

L'Amore in 9 Domande - Rolando Tavolieri 2014-12-04

Programma di L'Amore in 9 Domande CHE RUOLO ASSUMI NEL RAPPORTO DI COPPIA Come scoprire il proprio ruolo all'interno della coppia. Come capire il ruolo del tuo partner. Come essere flessibile e dinamico per adattarsi meglio alle situazioni. COSA C'E' DI POSITIVO NEL TUO RAPPORTO Come individuare le proprie caratteristiche personali. Come focalizzare la propria attenzione sugli aspetti migliori del partner. Come valutare il proprio partner in maniera obiettiva. COSA IMPARI DAL PARTNER Come apprendere nel migliore dei modi dalle proprie esperienze. Come scoprire il tuo modo di relazionarti con il partner. Come innescare il cambiamento.

Come diventare bravo a scuola - Bianca Rifici 2020-01-17

Se vogliamo diventare adulti consapevoli delle nostre enormi potenzialità, è fondamentale metterci alla prova quando siamo ancora giovani, e il momento cruciale della nostra formazione è la scuola. Sì, la stessa che tutti in qualche momento abbiamo odiato è proprio la nostra maestra di vita: luogo in cui si impara, in cui si socializza, e dove ogni giorno, in ogni momento, affrontiamo delle sfide come studenti e come individui. L'autrice, ricorrendo a simpatiche storielle, domande e numerosi spunti di riflessione, compone un vero e proprio prontuario su come creare centratura e potere interiore, e affrontare con successo problemi e difficoltà. "Qual è il segreto del successo? Spesso supponiamo che sia il genio, mentre io credo che la vera genialità consista nell'abilità di ordinare le nostre più potenti risorse, semplicemente mettendoci in uno stato di certezza assoluta" (Anthony Robbins).

Un Anno di Vero Benessere - 52 Pensieri su Mente, Corpo e Denaro che Devi Conoscere per Evadere dalle Trappole Mentali - Personal Coach Vincenzo Lembo 2009-04-28

Manuale ispirato all'esperienze di vita dell'autore e al suo percorso di sviluppo dell'individuo. E' una vera e propria guida che ti supporta di mese in mese verso il tuo miglioramento personale: finanziario, fisico e mentale. Comprende 1 ora di consulenza gratuita (in web conference) con l'autore...

Ansia? Che ridere! - Caterina Pettinato 2018-10-23

Questo libro ti accompagna verso la scoperta del tuo nuovo stile di vita emotivo. Nasce dall'esperienza diretta dell'autrice che ha trasformato il periodo più difficile della sua vita, in cui ha sofferto di ansia e depressione, in forza e ha fatto di questo il suo lavoro. L'aspetto fondamentale di questo testo è proprio quello di poter essere considerato come un vero e proprio manuale ricco di strategie per capire e trasformare l'ansia e le emozioni che, nel gergo comune, sono definite negative. Ogni passaggio autobiografico è seguito dalla parte pratica in modo tale da permettere al lettore di mettere utilizzare al meglio le strategie proposte. Il metodo delle 3A risulta essere uno stile di vita emotivo che permette di imparare ad usare emozioni e pensieri come fonte primaria per il cambiamento. È rivolto a tutte quelle persone che vogliono riprendere in mano la propria vita emozionale utilizzando primariamente le risorse che hanno già a disposizione.

SCRITTURA VELOCE 3X. Come scrivere un libro di 100 pagine in 10 ore anche se parti da zero e non hai tempo. - Giacomo Bruno 2019-06-20

Quante volte hai desiderato scrivere il libro della tua vita senza però sentire l'ispirazione? Quante volte hai letto un Bestseller e sei rimasto folgorato dalle parole scritte sulla carta, rimanendo completamente assorto nella lettura e arrivando persino a sognare ad occhi aperti? Forse non lo sai, ma in Italia si pubblicano circa 60.000 libri ogni anno. E solo pochi diventano Bestseller. Non sarebbe bello che tra questi ci fosse anche il tuo libro? E non sarebbe bello se il tuo libro avesse tutte le carte in regola per diventare un vero e proprio Bestseller? Nel suo nuovo libro, Giacomo Bruno ti svelerà inedite tecniche e strategie per scrivere un libro di 100 pagine in 10 ore, anche se parti da zero e non hai tempo, capace di diventare un vero Bestseller a tempo di record. Prefazione di Alfio Bardolla. **COME TROVARE IL TUO PERCHE'** Il vero ed unico motivo per cui scrivere un libro ti aiuta a diventare il Numero 1 anche nella vita. Il segreto per creare un libro di sicuro successo. Perché il libro è in grado di generarti un'autorevolezza immediata rispetto agli altri. **COME SCEGLIERE L'ARGOMENTO VINCENTE** Il segreto per trovare l'argomento vincente grazie al Brand Positioning. Perché essere il primo e l'unico del tuo settore di riferimento porterà il tuo libro ad essere un futuro Bestseller. Come creare un titolo accattivante capace di magnetizzare l'attenzione dei tuoi futuri lettori. **COME MAPPARE IL PROGETTO DI SCRITTURA** Perché le mappe mentali rappresentano lo strumento più potente per pianificare la struttura del tuo libro. Come applicare la regola 80/20 alla creazione di un libro. Il segreto per creare un libro di successo basato sulle tue passioni e sulle tue competenze. **TECNICHE DI COPYWRITING PER SCRIVERE IL TESTO** L'unico e vero segreto per magnetizzare l'attenzione del tuo lettore sin dalle prime pagine. L'importanza della coerenza per creare autorevolezza nei confronti dei tuoi futuri lettori. Qual è la parte più importante di qualsiasi libro e come crearla nel migliore dei modi. **8+2 TECNICHE DI SCRITTURA VELOCE** L'unico modo per scrivere un libro senza neanche l'uso di una tastiera. Come usufruire eticamente del talento di altre persone, anche se non hai mai scritto nulla in vita tua e sei negato per la scrittura. Il segreto per scrivere un libro in 30 giorni, dedicando solo pochi minuti al giorno.

Emanciparsi dalle dipendenze - Antonio Bimbo 1997

Cosa spinge le persone ad avere comportamenti potenzialmente distruttivi, come bere, mangiare troppo o assumere droghe? Qual è il vero problema? Questi comportamenti sono in realtà il risultato della frustrazione e del senso di vuoto che la persona prova. Sono il tentativo di distrarsi da quel senso di vuoto, con comportamenti che producono un provvisorio cambiamento di stato. Quali sono i contesti d'apprendimento legati a queste situazioni? La famiglia? Il gruppo? Non solo. Si può dire che l'abuso di sostanze rappresenti un percorso e un'exasperazione soggettiva di una più diffusa cultura della dipendenza. Nel lavoro proposto si mette a fuoco uno dei più importanti tratti comuni alle dipendenze patologiche: l'uso delle sostanze come medium emozionale di valorizzazione, dove esse rappresentano, cioè, l'unico mezzo riconosciuto dalla persona per rifuggire sensazioni di vuoto-dolore o per accedere a stati emozionali che rimandino consistenza e piacere. Dalle dipendenze è possibile liberarsi. Ma si deve intraprendere un percorso complesso e difficoltoso. Si devono esplorare domande del tipo: Cosa deve cambiare nella persona con problemi di dipendenza? E soprattutto: Come può cambiare? Il cambiamento è crescita emozionale e culturale. Il senso del

lavoro, quindi, non consiste soltanto nel costruire le proprie risposte, ma soprattutto nell'apprendere la ricerca di queste risposte. Allora, si potrà realizzare un passaggio fondamentale nella crescita personale. Il passaggio dal vuoto, dalla chiusura (bisogno di amplificare oltremodo lo stimolo per percepirne il senso, il gusto) alla individuazione di un proprio gusto interiore. Il libro si rivolge agli operatori ed educatori che in situazioni e posizioni diverse lavorano nel campo delle dipendenze patologiche. Così come si rivolge ai docenti e studenti dei relativi corsi di studi ... (Editore).

La cultura aziendale. Profili di analisi e di management - Pierluigi Lizza 2011

Vuoi essere una donna e mamma felice? - Giovanna Carucci

2016-11-10T00:00:00+01:00

239.306

Avviare un Ristorante. Come Creare un Locale Unico e Speciale e Sbaragliare la Concorrenza. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) - Paolo Todisco 2014-01-01

Programma di Avviare un Ristorante Come Creare un Locale Unico e Speciale e Sbaragliare la Concorrenza **COME AVVIARE L'ATTIVITÀ DI RISTORAZIONE NEL MODO MIGLIORE E SFRUTTARE APPIENO TUTTE LE RISORSE** Acquisire la mentalità imprenditoriale e reinterpretare la formazione. Adottare un approccio futuristico nella ristorazione per essere sempre all'avanguardia. Apprendere i principi fondamentali che sono alla base di un'attività solida. **COME MUOVERE I PRIMI PASSI E VALUTARE CORRETTAMENTE TUTTE LE POSSIBILITÀ** Scegliere adeguatamente il carattere e la peculiarità della propria attività di ristorazione. Imparare a gestire al meglio i momenti alti e quelli bassi del mercato. Organizzare il lavoro e standardizzare le procedure per ottimizzare i tempi. Approfondire la teoria nella pratica e migliorarsi nella ripetizione. Privilegiare l'aspetto umano anche nelle relazioni economiche e finanziarie. **COME AFFRONTARE OGNI EVENTUALITÀ E GESTIRE AL MEGLIO TUTTE LE SITUAZIONI** Rivalutare il rapporto con denaro e business per orientarsi al successo. Acquisire la conoscenza e la determinazione che conducono all'azione. Tendere al successo e pensare positivo per vincere la paura del cambiamento. Concentrarsi sulle soluzioni creative per incrementare il business. **COME E PERCHE' GESTIRE IL PROPRIO BUSINESS PRIVILEGIANDO LE EMOZIONI E I SENTIMENTI** Orientarsi al benessere dei clienti e massimizzare la loro soddisfazione. Dimostrare cordialità, ospitalità e sincerità per distinguersi dalla concorrenza. Valorizzare i rapporti umani e tradurre la propria affabilità in pubblicità. Far proprio il paradigma vincente per ottenere successo e guadagno. Mettere in pratica i passaggi fondamentali alla base del trionfo di un ristorante. Elaborare ed eseguire i propri "rituali" ispirati alla legge dell'attrazione.

La Soluzione Sei Tu - Come Realizzarti in Ogni Ambito della Vita - Elvis Crespi 2014-01-21

Potrete realizzarvi solo quando imparerete a far dipendere la vostra felicità soltanto da voi stessi, ovvero quando riuscirete ad eliminare tutto ciò che influisce negativamente sulla vostra esistenza. "La soluzione sei tu" è una guida in cui l'autore utilizza le sue competenze di personal coach per permettervi di comprendere quali sono le vostre potenzialità, al fine di raggiungere la vostra realizzazione personale, professionale e finanziaria. Argomenti trattati nella guida: - l'autostima, l'indipendenza emotiva e spirituale; - l'indipendenza fisica; - la realizzazione professionale e l'indipendenza economica; - l'assertività e la comunicazione efficace; - il linguaggio del corpo; Elvis Crespi, classe 1979, si occupa di self-publishing, web marketing, brand development, start up business, crescita personale e coaching. Oltre ad essere scrittore e coach, è anche amministratore della società Bio S.R.L..

Autore del proprio successo. Una guida pratica per realizzare il tuo sogno professionale - Davide Caforio 2020-06-30

Sogniamo tutti di avere successo nella vita. Non è solo una questione economica, riguarda tanto la carriera quanto la sfera personale. L'autoaffermazione gioca un ruolo decisivo nella nostra autostima e felicità. Tuttavia, più avanti andiamo più il cambiamento ci spaventa. Per questo opponiamo resistenza alle decisioni e alle azioni necessarie per modificare la nostra condizione attuale. Ero così anch'io, finché non ho imparato a dare valore alle mie passioni e a pormi degli obiettivi concreti verso la realizzazione dei miei sogni. In questo libro, ti spiego come sono riuscito a compiere il mio percorso e ti aiuto a intraprendere il tuo attraverso informazioni pratiche e soluzioni mirate.

Conquistare il cliente con la PNL. Da venditori a consulenti d'acquisto con la programmazione neuro linguistica - Bruno Benouski 2000

Cattolicesimo, protestantesimo e capitalismo - Paolo Zanutto 2005

L'etica hacker e lo spirito dell'età dell'informazione - Pekka Himanen 2003

Dalla PNL alla Quantistica. Il Più' Approfondito Studio su PNL e Fisica Quantistica per Ottenere le Tecniche Eccellenti per lo Sviluppo Umano. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis) - Alberto Lori 2014-01-01

Programma di Dalla PNL alla Quantistica Il Più' Approfondito Studio su PNL e Fisica Quantistica per Ottenere le Tecniche Eccellenti per lo Sviluppo Umano COME PREPARARSI AL CAMBIAMENTO Come arrivare ad accettare il cambiamento. Capire l'importanza del pensiero positivo. Come fare e a cosa serve l'esercizio della torta. Come vincere la resistenza al cambiamento ponendosi le domande giuste. Come considerare i problemi un'opportunità e migliorare la qualità dei propri problemi. COME ASSUMERTI LA RESPONSABILITÀ DELLE TUE AZIONI Come le decisioni influiscono sul nostro destino. Come distinguere fra desiderio e volontà. Perché è impossibile non prendere decisioni. Come mantenere chiari i propri obiettivi. Come capire che la motivazione deriva dall'emozione. COME CONVOGLIARE IL POTERE DEGLI STATI D'ANIMO Qual è la differenza che fa la differenza in fatto di qualità della vita? Come dirigere e gestire i propri stati d'animo. Come funzionano i nostri processi cerebrali. Come eseguire gli esercizi del Respiro nei 4 Elementi. COME COMPRENDERE IL POTERE DEL FOCUS Come impostare al meglio la telecamera della nostra mente. Come sfruttare l'esercizio del puntino. Quali domande porsi per determinare ciò su cui focalizzarsi. Esercizi per capire quali sono le tue domande limitanti. Esercizi per capire quali sono le tue domande depotenzianti. COME CAPIRE CHE IL MODELLO NON È LA REALTÀ Quali sono e come funzionano i tre cervelli. Come comprendere il funzionamento dei nostri ricordi. Come fare il test degli automatismi. Come interrompere i programmi condizionati del cervello. Come funziona il nostro apprendimento. L'IMPORTANZA DI CAPIRE CHE LA REALTÀ È UN'ILLUSIONE Come capire quando un principio è vero. Come distinguere i vari modelli di realtà. Capire la differenza fra il modello occidentale e il modello orientale. COME ENTRARE NELLO STRANO MONDO DEI QUANTI Come comprendere le scelte del nostro cervello. Come affrontare i due piani di realtà: l'ordine esplicito. Come affrontare i due piani di realtà: l'ordine implicito. CHE COS'È IL SALTO QUANTICO Come capire le connessioni fra l'Entanglement e la coscienza. Come comprendere il funzionamento della coscienza. Come il pensiero e l'emozione possono modificare gli eventi. COME CAPIRE CHE ALLA BASE DELL'ESSERE C'È LA COSCIENZA Come è possibile gestire il vuoto? Come funzionano la coscienza primaria e la coscienza secondaria. Come capire la propria realtà per crearla al meglio. COME APPLICARE IL MOTTO: CHIEDI E TI SARA' DATO Come sapere qual è la verità? Come leggere i 5 postulati scientifici a livello psicologico. Come cambiare il proprio modello. COME GUARDARTI CON GLI OCCHI DELL'OSSERVATORE SUPREMO Come orientarsi tra emozionalità e razionalità Come passare dal volere qualcosa al diventare quel qualcosa. Imparare a risvegliare la Kundalini.

Come diventare un insegnante coach - Bianca Rifici 2020-01-13
Questo libro, sebbene utile per chiunque voglia rendere più funzionale il proprio modo di comunicare, si rivolge specificatamente ai docenti cui è affidato il meraviglioso compito di INSEGNARE ed EDUCARE. "Forse è questo insegnare: fare in modo che a ogni lezione scocchi l'ora del risveglio" (Daniel Pennac). Sei un insegnante e vuoi rendere la tua comunicazione più efficace? Migliorare i risultati? Comunicare con i tuoi alunni a un livello più profondo? Aiutarli ad accrescere l'autostima e gestire con successo pensieri ed emozioni? Motivarli e guidarli affinché abbiano convinzioni potenzianti e una maggiore consapevolezza? Insegnare loro come definire e perseguire un obiettivo, come dare feedback efficaci e porsi domande più funzionali? Sì? Allora questo libro fa per te. Al suo interno, troverai la risposta a queste e ad altre interessanti domande.

Smettere di fumare con il metodo RESAP - Francesco Varricchio 2012

L'arte di trasformare i desideri in risultati. Come realizzare le proprie aspirazioni con la guida di un moderno Aladino, esperto di PNL - Bruno Benouski 2002

Perché succede tutto a me? Come diventare artefici del proprio destino con la PNL - Fabio Pandiscia 2012-02-15T00:00:00+01:00 1796.243

Come gli stregoni hanno conquistato il mondo. Breve storia delle delusioni moderne - Francis Wheen 2004

Coaching Indispensabile - Steve Bavister 2018-03-31

La guida più autorevole a livello internazionale. Ricco di esempi pratici ed esercizi, questo manuale ti permette di: capire cos'è veramente il Coaching; evitare gli errori più comuni nella pratica del Coaching; imparare ad usare le tecniche di Coaching più utili. Commenti, consigli, riflessioni di Coach professionisti, che applicano ogni giorno quello che stanno spiegando. Per ripassare il percorso di apprendimento ogni capitolo si chiude con un elenco degli argomenti fondamentali.

Come ottenere ciò che vuoi. Manuale di self-coaching - Antonio Meridda 2011-05-31T00:00:00+02:00 1796.235

De-crescere bene - Brian Solis 2020-06-16T00:00:00+02:00

Per quanto ci dedichiamo a smart working e multitasking, amiamo i nostri dispositivi elettronici e pensiamo di avere tutto sotto controllo, dentro di noi sappiamo che qualcosa non va. Calo dell'attenzione, indebolimento del pensiero critico, scarsa qualità del sonno, diminuzione della creatività sono solo alcuni degli effetti negativi sempre più comuni in quest'epoca di distrazione digitale. Qualunque sia la nostra concezione di successo e felicità, la capacità di avvicinarci a questi obiettivi sembra essersi perduta. È il momento di riprendere il controllo delle nostre vite. De-crescere bene è un percorso per ritrovare il giusto equilibrio e tornare a essere padroni del nostro destino. Brian Solis l'ha intrapreso in prima persona, e ha creato una serie di tecniche, esercizi ed esperimenti di pensiero utili a riprendere il controllo sul caos e ricominciare a vivere ogni giornata in modo positivo e produttivo. Anziché cedere al richiamo di notifiche, like, app e social - da cui, soprattutto nei momenti di noia, è difficile staccarsi - possiamo imparare a gestire meglio il nostro tempo e ritrovare l'ispirazione che ci serve, senza per questo rinunciare agli innegabili vantaggi offerti dai nostri dispositivi. Solis unisce pensiero scientifico a consigli pratici, senza lasciarci mancare ironia, pathos e forza motivatrice, che sono il vero valore di questo libro. De-crescere bene offre strumenti semplici ma molto forti per: • identificare le principali fonti di distrazione e spostare l'attenzione su attività creative e produttive; • riconoscere e contrastare le strategie di manipolazione che portano alla dipendenza digitale; • trovare motivazioni e scopo di impiegare il tempo in modo più significativo e smettere di procrastinare; • interrompere le cattive abitudini, stabilire i rituali e mettere in pratica la routine necessaria per raggiungere gli obiettivi; • massimizzare la produttività con strategie semplici ma efficaci; • mantenere la concentrazione per lunghi periodi; • sorridere di più e aumentare l'autostima. Spesso realizziamo solo una piccola parte di ciò di cui saremmo capaci e viviamo nell'ombra di ciò che potremmo fare. Ce ne accorgiamo ogni volta che lasciamo spazio alle distrazioni, ma non abbiamo la reale consapevolezza di quanto il lato oscuro della tecnologia ci tenga prigionieri. Grazie alla nuova prospettiva offerta da questo libro, possiamo finalmente imparare a dare priorità a ciò che è realmente importante e vivere la nostra vita - fisica e digitale - nel modo che più desideriamo.

Vendita in azione - Mario Silvano 2013-02-14T00:00:00+01:00

Ormai alla sua quarta edizione, il libro di Mario Silvano ci fornisce un vero e proprio manuale per la formazione professionale nella vendita. Saper vendere significa soprattutto saper essere positivi e motivati, orientati al cliente e inclini a stabilire con lui una relazione duratura di reciproco vantaggio. Dalla definizione della nuova fisionomia professionale del venditore come problem solver all'analisi delle più moderne tecniche di vendite, fino ai temi del comportamento e dell'autoformazione; dalle caratteristiche del profilo professionale del venditore consulente, ai principi per una negoziazione commerciale psicologicamente ben impostata, alla risoluzione dei problemi di comunicazione e di ascolto attivo, a come resistere allo stress, a come si calcola il quoziente emozionale fino alle più moderne tecniche di programmazione neurolinguistica e di analisi transazionale e al coaching come tecnica formativa.

Come lasciare tutto e cambiare vita - Alessandro Castagna 2012-08-05

Non è mai troppo tardi per voltare pagina Stanco del tuo lavoro? Stressato dalla città in cui vivi? Esausto per una quotidianità che non ti offre più stimoli? Allora hai scelto il libro che fa per te! Tra le pagine di questo manuale scoprirai che il cambiamento in grado di ribaltare la tua vita è possibile, se lo desideri davvero. Come lasciare tutto e cambiare vita è un libro ricco di consigli utili e informazioni pratiche per affrontare la metamorfosi con la necessaria consapevolezza e raccoglie preziose testimonianze di chi ha avuto il coraggio di farlo, in Italia o all'estero,

scoprendo in sé talenti inaspettati. Sono storie esemplari di italiani che hanno portato in giro per il mondo la loro fantasia, creatività e voglia di fare. Se è vero che non basta espatriare per risolvere i problemi, è altrettanto vero che, una volta presa la decisione, bisogna conoscere molto bene il posto che si sceglie come nuova casa. Troverai quindi schede dettagliate per orientarti senza entusiasmi eccessivi, e soprattutto senza la paura dell'ignoto. Perché il cambiamento è un percorso, prima ancora che un risultato, in cui nulla è facile, ma niente è impossibile. E noi italiani, si sa, siamo un popolo di santi e navigatori, ma in fondo anche di emigranti...Cambiare è possibile. Scopri come rivoluzionare la tua vita!- Non avere paura del grande salto- Scelta o fuga- Pianificare è importante- Le ragioni per partire- Non è tutto oro quel che luccica- Esperienze fuori dall'ordinario- Storie di cambiamenti

Alessandro Castagnaè nato a Verona nel 1964. Dopo la laurea in Scienze politiche e un master in Marketing turistico, ha lavorato in azienda per cinque anni. Si è licenziato nel 1996 ed è diventato co-fondatore di una società che si occupa di importare e distribuire gioielli etnici provenienti da tutto il mondo. Nel maggio del 2011 ha ceduto la sua quota e da allora si dedica a tempo pieno al sito VoglioVivereCosi, da lui creato nel 2007 per raccontare le esperienze di chi, spinto da un sogno o stanco della propria quotidianità, ha deciso di cambiare vita. Vive e lavora tra Verona e Minorca. Collaborano al sito Voglio Vivere Così e hanno contribuito alla stesura del libro: Paola Grieco, giornalista freelance per «Il Sole 24 Ore» e per diversi siti web, residente prima in Francia e ora a Barcellona; Geraldine Meyer, che collabora come lettrice con un editore milanese, è socia di una libreria e vive tra Milano e Ischia di Castro; Fabio Parietti, ex manager, opera ora come personal e business coach affiancando privati e aziende in tema di sviluppo personale.

Come migliorare la tua autostima con la PNL - Rolando Tavolieri 2013-01-01

Lo Scopo di questo libro è quello di aiutarti a migliorare la tua autostima, la sicurezza e la fiducia che riponi in te stessa/o attraverso delle tecniche pratiche di Pnl (programmazione neuro linguistica) che tutti possono adottare facilmente sin da subito. Questo è un libro concreto, quindi dopo averlo letto, metti subito in Pratica le tecniche ed i metodi descritti, migliorerai te stessa/o, la tua vita e le relazioni con gli altri e potrai aiutare le persone che soffrono di bassa autostima e di insicurezza. Sviluppo umano in pienezza. Teologia spirituale - Luis J. Gonzales 2007

PNL per genitori - Michele De Santis 2013-02-05

Come migliorare la comunicazione con i propri figli usando gli strumenti della Programmazione Neuro Linguistica. Con questo libro dal taglio pratico e divertente, l'autore intende fornire una diversa prospettiva all'approccio della comunicazione quotidiana tra genitori e figli. Le tecniche estremamente efficaci della PNL, la Programmazione Neuro Linguistica, vengono "tradotte" con dimostrazioni concrete e scene di vita colorate e aneddoti tratti direttamente dall'esperienza di questo tre-volte-papà che è, contemporaneamente, anche uno dei massimi esperti di PNL in Italia. Si parte dall'assunto che i nostri figli assorbono come spugne il ben-essere o il mal-essere che li circonda, pertanto dobbiamo essere noi genitori a cambiare per primi. Su questa convinzione di base si possono utilizzare tutti gli strumenti offerti dalla PNL per costruire autonomie e solide personalità, strumenti quali: . Il Ricalco per creare velocemente Sintonia . Le parole magiche e gli schemi di linguaggio ipnotico, da utilizzare a livello conversazionale . La programmazione mentale vincente nel sonno . Il generatore di nuovo comportamento . La cura veloce delle fobie . La gestione dello stato emotivo . La Time Line e gli Ancoraggi . Il braccio che sogna . L'esercizio per la coerenza cardiaca e la felicità

PNL essenziale - Steve Bavister 2013-08-02

In PNL essenziale c'è tutto quello che ancora non sai sulla PNL e perché devi assolutamente saperlo. Adesso! Sistemi rappresentazionali, submodalità, meta-programmi, rapport, ancore, modellamento, time-line e molto altro: se li hai solo sentiti nominare e vuoi davvero scoprire cosa sono e come si usano questo è il libro giusto per te. PNL essenziale raccoglie e spiega le componenti fondamentali della Programmazione Neuro-Linguistica in modo chiaro e approfondito, e ti offre la possibilità di metterle subito in pratica.

Come sviluppare l'autodisciplina per l'allenamento - Martin Meadows 2017-12-14

Come sviluppare l'autodisciplina per l'allenamento: scoprite le strategie comprovate per mettervi finalmente in forma ed esercitarvi su base regolare per il resto della vostra vita Ovunque andiate, vedete palestre, video e libri sull'esercizio fisico che pubblicizzano i modi in cui possono aiutarvi a mettervi in forma in modo facile e veloce. Probabilmente ci

avete già scommesso un po' di soldi in passato, promettendo che QUESTO sarebbe stato l'anno in cui vi sareste messi in forma, avreste perso quel peso di troppo e sareste diventati le persone piene di energia che sapete si nascondono dentro di voi. Sfortunatamente, la vita scorre e voi cadete nell'abitudine del "comincerò domani". La vostra motivazione diminuisce, l'autodisciplina non vi aiuta a raggiungere gli obiettivi che vi eravate posti. Cominciate a trovare scuse: avrete molti dolori dopo esservi allenati, è passato troppo tempo dall'ultima volta che avete praticato attività fisica, non avete forza di volontà, i vostri amici e la famiglia vi dicono di essere felici così come siete, pensate di essere troppo deboli, rigidi o comunque inadatti all'esercizio fisico... e molte altre ancora. C'è stata una volta in cui avete iniziato un programma di allenamento, ma non riuscivate a stare dietro agli obiettivi settimanali o mensili, quindi eravate frustrati e avete rinunciato. Tutto ciò ha contribuito a farvi pensare di non essere in grado di iniziare un programma di esercizi, né tantomeno di continuarlo. Avete paura di non essere abbastanza forti fisicamente o mentalmente, ma continuate a sperare che un giorno una pillola magica cambierà tutto questo. La magia esiste già, ma non è né facile né veloce come ingerire una pillola. Tuttavia, può essere semplice e divertente. Come sviluppare l'autodisciplina per l'allenamento è una guida concisa e pratica su come introdurre e mantenere l'esercizio fisico nella vostra vita. All'interno, imparerete: - perché il tipo più comune di motivazione che le persone usano per fare attività fisica è di solito inefficace (e quali sono i tipi di motivazione molto più forti), - la motivazione sbagliata che vi porterà a rinunciare quando troverete degli ostacoli, - come superare la procrastinazione e finalmente iniziare l'allenamento (tra cui un trucco leggermente scomodo che vi garantirà di fare tantissimo esercizio), - come trovare il tempo di fare esercizio nonostante un programma frenetico (e una matematica sorprendente che vi mostra come in realtà perdiate tempo quando non trovate il tempo per fare attività fisica), - trucchi e suggerimenti pratici per rimanere motivati per sempre, anche quando incontrate degli ostacoli, - come godersi l'esercizio e trarne i più grandi vantaggi (suggerimento: se il vostro allenamento prevede del "lavoro", non è un buon allenamento), - come prevenire gli infortuni, migliorare il recupero e gestire l'inevitabile dolore muscolare: così da continuare a fare attività fisica anche se il corpo lavora contro di voi, - come gestire persone, aspettative sbagliate e negatività (sia da chi vi circonda che da voi stessi, sotto forma di autocritica o dubbi). Una volta messi insieme e messi in pratica, i sei capitoli di questo libro - supportati da oltre 80 riferimenti a studi scientifici ed esperti credibili - vi aiuteranno a formare una nuova abitudine e ad apportare uno dei cambiamenti più importanti della vostra vita. Acquistate ora il libro e iniziate il viaggio per imparare come. Parole chiave: Sviluppare l'autodisciplina, forza di volontà e autodisciplina, auto-disciplina, libri sull'autocontrollo, stress, raggiungere gli obiettivi, autocontrollo, raggiungi i tuoi obiettivi, obiettivi a lungo termine, successo nel porsi gli obiettivi, libri sul porsi gli obiettivi, come raggiungere gli obiettivi, come arrivare all'obiettivo, come non darsi per vinti, come non rinunciare, restare motivati, formare le abitudini, esercizio fisico, attività fisica, sviluppo personale, fare attività fisica, allenarsi, come allenarsi tutti i giorni, attività fisica giornaliera

ImprendiFitness. Come scalare il business del fitness - Carmelo Freni 2022-06-27

Questo libro è per chi ha un Club Fitness, uno Studio di Personal Trainer, piccoli o grandi che siano. Imprenditori del Fitness che hanno voglia di crescere e di imparare per sviluppare un business di successo. Questo libro è il concentrato di 30 anni di esperienza sul campo, che ho inserito in questo manuale pratico, in cui spiego il Sistema che ho utilizzato io e i miei clienti per ottenere risultati importanti. Dalla mentalità alle competenze, argomenti che riguardano "l'essere" ma soprattutto che si occupano del "fare". Nel manuale viene spiegato l'ecosistema aziendale di un'azienda fitness, le vari parti che lo compongono e come vanno gestite per ottenere marginalità infatti l'economia evolutiva vede il business come una forma di vita creata con lo scopo di realizzare un profitto. Un manuale da studiare, da utilizzare, da regalare ai propri commerciali, da tenere sempre sulla scrivania.

Vivere Di Rendita a 40 Anni in Brasile - Brazil Real Property 2012-07-16
La globalizzazione che prometteva, dopo il crollo dell'Unione Sovietica e la conseguente fine della guerra fredda, un periodo di pax augustea, non ha mancato di rivelare l'ennesimo inganno! In questo scenario in rapido mutamento, "più" che mai fondamentale capire dove il mondo sta andando... o piuttosto DOVE, NEL MONDO "MEGLIO ANDARE"! Il BRASILE "fra i pochi paesi ancora in crescita al mondo e soprattutto una delle ultime frontiere dove costruire un futuro possibile. Il BRASILE

“ magico! Il PARADISO “ qui! “VIVERE DI RENDITA A 40 ANNI IN BRASILE” Con questa nuova guida pratica vogliamo condividere questo luogo magico insieme a Voi. Il paradiso esiste!

Come ottenere il meglio da sé e dagli altri - Sintesi - Luca Sadurny
2021-05-07

Una sintesi completa ed in italiano del best-seller di Tony Robbins con gli

insegnamenti principali e i consigli per metterti da subito in pratica. Si legge in 15 minuti (invece delle 7 ore necessarie per leggere il libro completo). Ideale per - guadagnare tempo - mettere in pratica i consigli di questo classico della crescita personale (uno dei più venduti di Tony Robbins) - memorizzarne i concetti-chiave (dopo averlo letto).

Il cuore oltre l'ostacolo. Come ho vinto la droga - Alessandro Buompadre
2012