Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!)

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11736

Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!)

Stili di vita

Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il: 19/1/2025 7:30:00

Alzi la mano chi non si Ã" mai fatto delle gran seghe mentali! Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita di Giulio Cesare Giacobbe uscito ormai più di dieci anni fa ma ancora ordinabile in libreria. Dietro a questo titolo provocatorio si nasconde un manuale "prêt-Ã -porter" che i nevrotici, o aspiranti tali, dovrebbero tenere in tasca. Esso utilizza tecniche yoga, buddhiste e zen, praticate da secoli dagli orientali (evidentemente anche loro nevrotici) ma esportabili anche a noi poveri uomini e donne dell'occidente.

La nervosi o acommenge di artice e di paure che ci impendiscorno di gioire della vita e dei rapporti cong i ahti. Eliminando il pensiero nervotico (te seghe mentali) e ritornando a quella neali A da cui esso ci alloratara, possiamo imparare a godere delle vita e delle cose che ci stanno intorno. L'autore insegna Fondamente delle discipline psicologiche orientali all'Università. di Cennou.

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11736





Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!) http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11736Le segle mentali sul passato peredono il nome d\u00e0 precocupazioni. Pusi creare un momento di rottura facendo riconso\u00e0 alio\u00e0 staraquema di Bruce Lee: prendi un foglio di carta, fai una lista di tutto ci\u00e0⁴ che il precocupa, accantoccia il foglio di carta e\u00e0\u00e0 digita degli fueco.