

eBook [PDF MOBI EPUB] Dimenticare uno stronzo Scaricare - Federica Bosco



Smettere di pensare allo stronzo che ci ha lasciato richiede un percorso di disintossicazione, come qualsiasi altra dipendenza. I primi tempi saranno durissimi, sarai fisicamente e moralmente a terra, e socialmente impresentabile. Dovrai forzarti a fare certe cose e impedirti di farne altre. Giorno dopo giorno ti sentirai meglio, inizierai a volerti più bene, a dimenticarlo e a pensare, dopo le tre settimane di detox, che forse, in fondo, non era che il solito stronzo.

Federica Bosco ha elaborato questo metodo sulla propria pelle e lo illustra con acume e brillantezza da scrittrice. Dalla mindfulness alla corsa, dalla tecnica del "superhero" alla meditazione, dal gioco del "ma è ganzissimo!" allo yoga, mettendo in atto alcune semplici ma efficaci strategie saremo in grado di interrompere il pensiero ossessivo e riprendere il controllo della nostra vita.

"Ti.....

Titolo	:	Dimenticare uno stronzo
Autore	:	Federica Bosco
Categoria	:	Famiglia e relazioni
Pubblicato	:	20/09/2016
Editore	:	Mondadori
Pagine	:	250
Lingua	:	Italiano
File Size	:	661.37kB

[eBook \[PDF MOBI EPUB\] Dimenticare uno stronzo Scaricare - Federica Bosco](#)

