


[DOWNLOAD](#)


## Totomizza Le Tue Paure!: 5 Step Per Vivere Alla Grande!

By Pasquale Foglia

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. 279 x 216 mm. Language: Italian . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Sommario: Introduzione; 1 Step: Vinci le paure accettando la realta; 2 Step: Vinci le paure con le buone abitudini e l esperienza; 3 Step: Vinci le paure con l ottimismo e l autostima; 4 Step: Vinci le paure attraverso la consapevolezza; 5 Step: Vinci le paure con la formazione e l autoironia. Per controllare le paure occorre imparare a gestire i pensieri poiche tutte le emozioni, sia negative che positive, sono originate da cosa pensiamo e/o da come interpretiamo i fatti in un dato momento. Se siamo ottimisti penseremo soprattutto a cose positive o belle, se invece siamo pessimisti penseremo soprattutto a cose negative o brutte. L accettazione della realta e l ingrediente piu salutare in assoluto, perche ci libera dalle emozioni negative che ottendono l emisfero sinistro del cervello consentendoci di recuperare la lucidita mentale perduta e di rimboccarci le maniche. La felicità, che e un emozione come la paura, si raggiunge pensando soprattutto a cose belle. La felicità infatti e la prevalenza delle emozioni positive su quelle negative. Il pessimismo distrugge la vita....



[READ ONLINE](#)

[ 2.6 MB ]

### Reviews

*Complete guide! Its this kind of very good read through. I really could comprehend almost everything out of this written e publication. Your lifestyle span is going to be transform the instant you complete looking over this book.*

-- **Reilly Keebler IV**

*Excellent eBook and useful one. It can be rally fascinating throug looking at period. You can expect to like just how the blogger create this publication.*

-- **Myrl Schmitt**