

(Free pdf) Intelligenza emotiva e respiro (Italian Edition)

Intelligenza emotiva e respiro (Italian Edition)

Alessandro D'Orlando

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



#3756407 in eBooks 2014-06-25 2014-06-24 File Name: B00L9MV1H4 | File size: 19.Mb

Alessandro D'Orlando : Intelligenza emotiva e respiro (Italian Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Intelligenza emotiva e respiro (Italian Edition):

L'intelligenza emotiva (IE) è la capacità di essere consapevoli in ogni istante delle emozioni proprie e altrui, di saperle trasformare e usare per mete costruttive e per conoscere la realtà (anziché combatterle), di riconoscere immediatamente quelle che tolgono energia, di passare dallo stato pessimista e demotivato all'ottimismo e alla motivazione, di non farsi travolgere dagli eventi, vedendo l'aspetto positivo in ogni situazione, di saper scaricare al momento giusto l'energia in eccesso (evitando così le azioni impulsive), di essere sensibili agli effetti della nostra comunicazione e delle nostre emozioni sullo stato d'animo altrui. Sviluppare l'IE consente di realizzare con maggiore facilità le nostre mete, e con una condizione psicofisica migliore (in considerazione dello stretto legame fra sistema immunitario, mente ed emozioni).

Le strategie impiegate in questi training, per, sono come armi spuntate sostiene l'Autore se non vengono unite a tecniche di approccio corporeo, in particolare la respirazione circolare.