

Keywords: Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane libro pdf download, Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane scaricare gratis, Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane epub italiano, Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane torrent, Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane leggere online gratis PDF

Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane PDF

Federica Bosco



Questo è solo un estratto dal libro di Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Federica Bosco
ISBN-10: 9788804661542
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2422 KB

DESCRIZIONE

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 aiuterò a cercare alternative ai comportamenti autodistruttivi, a interrompere la spirale pericolosa in cui sei caduta, a capire perché il nostro cervello si comporta come il nostro peggior nemico e a riprendere in mano la tua vita. Ma se ti aspetti pietà e compassione non è questo il posto giusto. Questo è un vero e proprio bootcamp, un centro addestramento reclute, perché la pietà non rende più forti, ma solo le facili prede del prossimo stronzo di turno. E tu sai benissimo che è arrivato il momento di voltare pagina.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane di Federica Bosco Casa editrice: Mondadori
Approfitta di questo volume sul tuo ebook e nel file che preferisci ...

Dimenticare uno stronzo? ... "Dimenticare uno stronzo, il metodo detox in 3 settimane", ... Come ti è venuta l'idea di creare un vero e proprio piano detox, ...

Acquista online il libro Dimenticare uno stronzo. Il metodo detox in 3 settimane di Federica Bosco in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

DIMENTICARE UNO STRONZO. IL METODO DETOX IN 3 SETTIMANE

[Leggi di più ...](#)