

Mi Amo Quindi Sono: Come Trasformare Il Dolore Di Un ' Infanzia Infelice O Di Una Relazione Sentimentale Mortificante In Gioia e Fiducia In Te Stesso Per Realizzare I Tuoi Desideri.



Data di pubblicazione: 2 febbraio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: GABRIELLA SANFILIPPO

Lunghezza stampa: 154

Lingua: Italiano

PDF

Non sarebbe bello guardarsi allo specchio la mattina e vedere davanti una persona fiera di sé stessa, gioiosa e piena di vitalità? La vita è un viaggio meraviglioso: uno di quelli talmente belli da programmare nel dettaglio e vivere intensamente. Il problema è che noi esseri umani tendiamo quotidianamente a consumare le nostre energie a giudicarci e a trasformare le nostre responsabilità in colpe, quando invece sarebbe così facile vivere la vita così com'è, amandoci per quello che realmente siamo. In questo libro, ti spiegherò passo passo come trasformare il dolore di un'infanzia infelice o di una relazione sentimentale mortificante in gioia e fiducia in te stesso per realizzare i tuoi desideri.

COME LIBERARTI DALLE GRINFIE DEL PASSATO

- Quali sono gli strumenti per capire chi eri da bambino.
- L'importanza di volerti bene.
- Qual è il vero ruolo di chi è importante nella tua vita.

COME CREDERE IN TE STESSO

- L'unico vero motivo per cui soffri le esperienze negative.
- Come gestire la responsabilità verso te stesso.
- La domanda da farti quando ti senti particolarmente giù di morale.

STRUMENTI E RISORSE PER CAMBIARE LA TUA VITA

- Cosa sono i programmi auto-sabotanti.
- Quali sono i 5 strumenti per rigenerarti in maniera efficace.
- Come capire davvero il nostro inconscio.

COME PERDONARTI E LIBERARTI DAL GIUDICE INTERIORE

- Qual è il vero significato della critica.
- Come creare un sano rapporto con il tuo giudice interiore.
- L'importanza di conoscere davvero i tuoi punti di forza.

IL MALE E IL BENE

- Come i messaggi non verbali limitano la tua vita sociale.
- Il metodo pratico per salvaguardare la tua serenità mentale e fisica.
- La domanda che devi farti per risolvere qualsiasi tipo di problema.

<https://k2s.cc/file/17305f02e9719/wELkdew6s.pdf.rar>