

Formazione "StressCoach" acquisisci una nuova consapevolezza, rinnovate abitudini e competenze per controllare i triggers, le reazioni allo stress e modificare le fonti. Non limitarti a gestire le reazioni di stress, elimina le cause! Cosa otterrai con questo eBook? Imparerai come gestire i pensieri e le emozioni che alimentano lo stress e otterrai strategie efficaci per: - capire segni, sintomi e rischi del tuo stress; stressors interni ed esterni; - gestire, ridurre e lasciar andare lo stress; - come essere nel "qui e ora", senza pensare troppo al passato o al futuro; - fermare il motore nascosto dello stress: la ruminazione; - eliminare gli stressors interni (nella vita privata e sul lavoro); - cambiare lo stile comunicativo; - smettere di rimandare o nascondersi; -costruire risorse di coping e di resilienza; - migliorare l'abilità di gestione del tempo e vivere in modo più equilibrato; - interrompere il processo che porta ad un potenziale "burnout"; - gestire le pressioni e i momenti critici; - utilizzare lo stress buono (Eu-stress) per vivere una vita intensa e appagante.

Spontane evolutie Bruce Lipton 2020-04-18 In Spontane evolutie laat Bruce Lipton zien hoe onze positieve intenties de wereld kunnen verbeteren. We hebben de positieve toekomst namelijk zelf in de hand! In deze tijd van sociale media en dankzij Spontane evolutie van Bruce Lipton weten we het: het brein van een enkeling kan wereldwijd effect hebben! Zijn wetenschappelijke onderzoek op het gebied van de cel laat zien dat wij ons in een bijzondere fase van de evolutie bevinden: het menselijk bewustzijn kan de loop der dingen drastisch veranderen. Niet alleen op het niveau van een persoon, maar ook op het niveau van de hele samenleving. We hebben de positieve toekomst zelf in de hand. De vraag is: zijn wij het ons ook bewust?

Bewust en onbewust Carl Gustav Jung 1981 Opstellen over hoofdthema's uit de analytische psychologie van de Zwitserse psychiater (1875-1961)