

Meditazione Yoga Per Principianti

Ci si può accostare alla meditazione sia per motivi pratici - per esempio, per meglio affrontare le inevitabili difficoltà della vita, per tenersi in buona salute o anche per sviluppare la propria capacità di concentrazione - sia per aprirsi a una dimensione genuinamente spirituale dell'esistenza. In questo suo libro, colmo di amorevole saggezza, l'autore presenta un originale ed autorevole approccio alla meditazione, che si rivelerà di grande aiuto per chiunque, indipendentemente da quale sia la motivazione che lo ha spinto a dedicarsi ad essa. Questo libro è un'illuminante introduzione alle tecniche ed ai principi del Tantra Yoga, disciplina spirituale che si è sviluppata nel corso di millenni e che ha per scopo la trasformazione e lo sviluppo dell'uomo a tutti i livelli - fisico, emotivo, mentale e spirituale. Prendetelo come un libro da gustare! Imparerete molto su come meditare e sulle varie pratiche dello yoga. Imparerete a migliorare la vostra salute e ad adottare un codice di comportamento che potrà sia sostenervi nelle difficoltà della vita, sia condurvi ad una condizione di completo appagamento. Scoprirete che la meditazione, assieme a tutte le pratiche ad essa correlate, rappresenta il mezzo per raggiungere uno stato di gioia e di pace interiore così completo da andare al di là delle vostre più rosee aspettative.

Siete pronti a scoprire i segreti dello yoga? Vi aiuterebbe eliminare un po' di stress dalla vostra vita? Se è così, continuate a leggere. Una persona non può capire i benefici che lo yoga può portare nella sua vita. La filosofia che sta dietro allo yoga eleva il nostro spirito lavorando contemporaneamente sul nostro corpo. Lo yoga è diverso rispetto a qualsiasi altra cosa. Molti hanno dei preconcetti e lo sottostimano dicendo che lo yoga è solo un tipo di stretching ma questa opinione cambierà la prima volta che lo proveranno. Per dare pace alla vostra mente e lavorare sul vostro corpo, il libro 'Yoga per principianti' vi dirà gli insegnamenti fondamentali di questa antica pratica che va molto al di là di quello che pensiamo. Siete pronti a scoprire i segreti dello yoga? Vi aiuterebbe eliminare un po' di stress dalla vostra vita? Se è così, continuate a leggere. Una persona non può capire i benefici che lo yoga può portare nella sua vita. La filosofia che sta dietro allo yoga eleva il nostro spirito lavorando contemporaneamente sul nostro corpo. Lo yoga è diverso rispetto a qualsiasi altra cosa. Molti hanno dei preconcetti e lo sottostimano dicendo che lo yoga è solo un tipo di stretching ma questa opinione cambierà la prima volta che lo proveranno. Per dare pace alla vostra mente e lavorare sul vostro corpo, il libro 'Yoga per principianti' vi dirà gli insegnamenti fondamentali di questa antica pratica che va molto al di là di quello che pensiamo. Il numero medio di praticanti lo yoga solamente negli Stati Uniti è di circa 36,7 milioni sparsi in tutta la nazione con oltre 6000 studi di yoga. Studi hanno dimostrato che la pratica dello yoga può essere un trattamento efficace per i dolori alla schiena, la depressione, l'ansia e può anche aiutarvi a dormire meglio, a mangiare più sano (il che vi

porterà a perdere peso in un modo salubre e disciplinato), e a essere più flessibili. Indica anche che l'86% dei praticanti lo yoga hanno un forte senso di chiarezza mentale. Corpo e Anima, una cosa sola, in armonia. Questa è la via dello Yoga. "Voi non potete fare Yoga. Lo Yoga è il vostro stato naturale. Quello che potete fare sono gli esercizi di Yoga, che vi possono rivelare che state resistendo al vostro stato naturale" – Sharon Gannon Lo Yoga è uno stile di vita. Ci insegna a prenderci cura del legame tra il nostro corpo e la nostra anima, aiutando entrambi a crescere e prosperare in modo sano. Quando fatto con una certa frequenza, lo yoga può portare molteplici benefici nella vostra vita: fisicamente guadagnerete una incredibile forza e agilità e diventerà più facile e veloce perdere peso. La disciplina che proviene allo yoga si applica a tutte le aree della vostra vita. Mentalmente vi sentirete più forti di quanto pensavate di essere. L'ansia e lo stress saranno dei lontani ricordi. Questo libro può veramente cambiare la vostra vita, passo dopo passo Timothy Willink fa immergere il lettore nelle profondità di un mare di tranquillità per imparare i veri segreti dello yoga. Preparatevi per un viaggio indimenticabile che vi farà entrare in tutti i segreti della mente, del corpo e dell'anima. Agite adesso cliccando sul pulsante "Compra ora" o su "Aggiungi al carrello" dopo essere tornati in cima alla pagina.

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" - David Lynch

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora! PUBLISHER: TEKTIME

Il Buddismo in parole semplici - La tua vita cambierà veramente Ti senti stressato e sopraffatto dalla quotidianità? Vorresti raggiungere una nuova consapevolezza e sentirti finalmente in pace? Ecco la soluzione: il Buddismo per principianti; i sette semplici passaggi che conducono all'Illuminazione. Questo libro ti mostrerà come risvegliare la tua mente e fare del Buddismo uno stile di vita. Tra i passaggi più importanti di questo libro troverai: -la comprensione delle Quattro Nobili Verità -la comprensione del Nobile Sentiero (e altri sentieri verso l'Illuminazione) -l'accettazione -il lasciar andare (la non identificazione) - e molto altro

"Antiche tradizioni, un ricco patrimonio artistico, paesaggi spettacolari, delizie per il palato: l'India è un complesso mosaico che accende la curiosità, scuote i sensi e riscalda l'anima di chi lo visita" (Sarina Singh, Autrice Lonely Planet). Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d'autore: i luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. In questa guida: Taj Mahal in 3D; yoga e attività spirituali; delizie gastronomiche; volontariato.

In Occidente, sempre più persone perseguono lo yoga nelle sue varie forme (nei centri tradizionali, in club sportivi, o da soli), cominciando a rendersi conto che, lungi dall'essere solo un altro esercizio di routine, lo yoga è una disciplina del corpo e della mente. Che vengano usate al mattino per dare dare energia alla giornata, durante l'esercizio yoga stesso, o a fine giornata, le riflessioni quotidiane sulla meditazione sosterranno e miglioreranno la tua esperienza dello yoga. Fai dello yoga la tua vita! Scopri come migliorare il tuo corpo e la tua anima grazie a questa disciplina Vuoi ritrovare l'equilibrio del tuo corpo e della tua mente? Vuoi sviluppare forza fisica e la pace interiore? Ti piacerebbe svolgere lo yoga a casa ma non sai da dove iniziare? Lo yoga negli anni si è sempre più diffuso tanto che moltissimi scienziati hanno iniziato a dedicarsi allo studio di questa disciplina che vede le sue origini nel mondo antico. Possiamo quindi affermare che lo yoga è un vero e proprio stile di vita. Grazie a questo libro scoprirai come è nata tale disciplina e che tutte le

persone possono praticarla. Verrai guidato in un viaggio che ti permetterà di capire che il tuo corpo è ricco di energia e che ogni flusso può essere canalizzato in una parte del corpo per trarne beneficio. Ecco che cosa otterrai da questo libro: Che cosa è lo yoga e le sue origini Lo yoga è per tutti I diversi tipi di yoga I motivi per cui è importante svolgere lo yoga I segreti dei chackra Esercizi semplici da fare a casa Il potere curativo dei Kundalini Yoga Le posizioni dello yoga L'importanza della respirazione Come svolgere le varie tecniche di respirazione E molto di più! Approcciarti a questa disciplina non ti permetterà solo di beneficiare di innumerevoli vantaggi fisici ma imparerai a guardare il mondo in modo diverso e a gustarti ogni secondo della tua vita. Per fare in modo che lo yoga entri a far parte per sempre della tua vita è però importante seguire la giusta via, quindi che aspetti? Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

Chi non ha sentito parlare dello yoga? Molte persone praticano, o vogliono iniziare a praticare questa antica disciplina proveniente dall'India, però non sanno bene di cosa realmente si tratta né quali sono i suoi principi generali. In questa opera, amena e divertente, ti spieghiamo chiaramente tutto ciò che devi sapere per iniziare a praticare yoga, sia per un praticante abituale o uno che vuole iniziare questa pratica. Questo libro non insegna tecniche concrete, dà solo alcune conoscenze per orientarti ed incoraggiarti a praticare. Ogni informazione pratica la potrai trovare nel blog di YOGA in CASA e nel canale YouTube dell'autore. Questa è un'opera informativa e divulgativa sullo yoga, da un punto de vista molto occidentale e aggiornato per la nostra epoca, tenendo conto delle nostre principali inquietudini.

Facili Lezioni ed Esercizi per Sviluppare la Presenza e la Pace Interiore! LE LEZIONI E GLI ESERCIZI contenuti in questo libro introduttivo vi aiuteranno a capire gli insegnamenti essenziali del Budda (il Dharma, Via o Sentiero), comprese le basi della pratica della meditazione buddista. Oltre a citare le antiche scritture buddiste, queste pagine contengono consigli di enorme valore del Dalai Lama, Eckhart Tolle, Krishnamurti e Alan Watts, insieme a quelli di altri famosi maestri spirituali. Benché lo scopo ultimo della pratica della meditazione buddista sia il raggiungimento di uno stato di Risveglio o Illuminazione spirituale, bisogna dire che pochissimi arrivano a tanto, a parte forse alcuni monaci assai zelanti e alcuni praticanti molto avanzati. Ciò nonostante, la maggior parte delle persone ottiene un beneficio reale dalla pratica regolare della meditazione, come risulta da un recente studio della Clinica Mayo: "La meditazione può spazzare via lo stress di una giornata e portare con sé la pace interiore... Se lo stress vi rende ansiosi, tesi e preoccupati, prendete in considerazione l'idea di provare con la meditazione. Pochi minuti passati a meditare possono ristabilire la vostra calma e la vostra pace interiore... La meditazione può darvi un senso di calma, di pace e di equilibrio che gioverà sia al vostro benessere emotivo che alla vostra salute generale. E questo giovamento non finisce quando finisce la sessione di meditazione. La meditazione può aiutare a far sì che trascorriate le vostre giornate in modo più calmo e può migliorare alcune patologie..." Questo è un libro davvero raccomandabile per chiunque sia interessato a trovare la Verità,

sfuggendo all'illusione e provando la pace interiore nell'Adesso!

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? Possiamo davvero creare un futuro migliore? Una guida imperdibile per l'autorealizzazione del sé e il miglioramento del proprio destino che ci insegna a guardare al domani con rinnovata fiducia, giorno dopo giorno. In questi scritti inediti il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico spirituale Autobiografia di uno yogi, ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza, come: lo scopo e il funzionamento della legge del karma (il destino) che senso hanno le sfide della nostra vita e come affrontarle che cosa succede dopo la morte qual è l'origine e lo scopo della reincarnazione tecniche e atteggiamenti per cambiare il nostro destino. Genere / argomenti del libro Destino, futuro migliore, karma, reincarnazione, spiritualità, saggezza.

Imparare a meditare non è soltanto una scelta spirituale e di trasformazione, ma anche di stile di vita. Modificando le abitudini giornaliere è possibile ridurre lo stress e mettere in una prospettiva diversa i problemi di tutti i giorni. Utilizzando le tecniche tratte dagli insegnamenti buddisti potrete facilmente iniziare il vostro percorso verso una mente più calma e positiva. Benché le pratiche di meditazione siano spesso collegate a delle tradizioni religiose, per meditare non è necessario essere religiosi e compiere i riti prescritti da una religione. Si può iniziare ovunque ci si trovi e imparare da soli.

“Non stare lì seduto, fai qualcosa!” sentiamo ripetere nella nostra frenetica società contemporanea. Ma non sarebbe più saggio dire: “Non fare niente, stai lì seduto!”? Vivere in affanno, con il corpo e la mente sottoposti a una pressione quasi costante, è diventato una caratteristica peculiare del nostro tempo. La ricerca, per reazione, di ritmi più lenti e di uno stato di calma ha fatto crescere in Occidente l'interesse per la meditazione, la cui pratica però è ancora poco compresa. Questo libro ha il pregio di far luce su molte zone oscure di una disciplina tanto affascinante quanto complessa, offrendo una guida a chi vi si avvicina per la prima volta e molti spunti di approfondimento ai praticanti più esperti.

Un libro a lungo atteso nel mondo dello Yoga. Uno dei più profondi commenti agli immortali Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, la più importante scrittura di questa scienza millenaria. Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano oscuri e difficili da applicare.

modo più semplice e sicuro per imparare a praticare lo Yoga! Lo Yoga è lo strumento con cui milioni di persone, nel corso di migliaia di anni, hanno ritrovato la salute e la serenità. Anche voi, adesso, potrete farlo! Quale che sia il vostro

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

livello, questo libro vi spiegherà come liberare il potenziale nascosto dentro di voi, rendendo più forti e più flessibili il vostro corpo e la vostra mente. • I fondamentali dello Yoga – imparate le basi dello Yoga, sia che decidiate di seguire un corso sia che scegliate di praticare da soli • Le posizioni principali – mediante l’ausilio delle numerose illustrazioni, imparate quali sono le posizioni di base da seduti e in piedi, gli esercizi di equilibrio, i piegamenti, le torsioni e molto altro ancora • L’arte del rilassamento – seguite le tecniche di rilassamento che funzionano davvero e scoprite in che modo lo Yoga, in tutta sicurezza, può migliorare il vostro stato di salute riducendo lo stress • Lo Yoga e l’età – bambini, adolescenti, adulti e senior: tutti possono imparare a praticare lo Yoga per trarne beneficio, adattando la pratica all’età • Lo Yoga e la gravidanza – tutte le ultime tecniche (e quelle più sicure) per praticare lo Yoga durante e dopo la gravidanza.

Il manuale completo di Yoga e Meditazione Basato sulla filosofia di Paramhansa Yogananda, autore di Autobiografia di uno yogi, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull’essenza del Raja Yoga (lo “yoga regale”), è articolato in 14 lezioni che contengono istruzioni preziose su: Filosofia, Posizioni, Respiro, Sequenze, Dieta, Meditazione e tanto altro, con pratiche ed esercizi adatti specificamente per il livello dello studente. L’autore Swami Kriyananda insegna lo yoga da oltre 60 anni ed è una guida par excellence nello svelare l’essenza di questi insegnamenti.

“Dalle cime innevate dell’estremo nord alle spiagge tropicali del profondo sud, l’India è un mosaico grande e complesso, e la spiritualità ne tiene uniti i tasselli” (Sarina Singh, autrice Lonely Planet). Esperienze straordinarie: Foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: Gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci. Scelte d’autore: I luoghi più famosi e quelli meno noti per rendere unico il tuo viaggio. In questa guida: Taj Mahal in 3D, Cartine dei siti più importanti, Yoga e attività spirituali, Donne e viaggiatori solitari.

Un concetto di Dio e della spiritualità affascinante e autentico. Con un’efficace sintesi tra l’approccio razionale dell’Occidente e la saggezza millenaria dell’Oriente, Kriyananda ci mostra la via per trovare la Beatitudine Cosciente del nostro stesso essere. 190 pagine. «Queste pagine ci ricordano ancora una volta le qualità necessarie per entrare nel “regno dei cieli”». —Maury Lamb, fondatore Quantum Leap Institute «Nella rielaborazione di Swami Kriyananda, Dio è per tutti risplende dell’ispirazione di Yogananda e fa brillare il suo messaggio in tutta la sua gloria. Vi troviamo una religione che si protende con entusiasmo verso il futuro e una spiritualità che non è in conflitto con la scienza. Merita di essere letto da tutti». – George Beinhorn, East West Magazine

Siamo testimoni di una “nuova era” in cui la coscienza e l’energia, e non più la materia, sono riconosciute come le basi fondamentali della realtà. Quest’opera di estrema attualità ci offre una mappa concreta per orientarci in questi nuovi

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

orizzonti e trasformare positivamente il pianeta. 378 pagine «Un riconoscimento del grande spirito dell'uomo in tutte le religioni». —Fred Alan Wolf, Ph.D., autore di *Lo yoga della mente e il viaggio nel tempo* e di numerosi altri libri «Una spiegazione davvero necessaria di come ognuno di noi possieda la capacità, l'intelligenza e l'opportunità di illuminarsi, ognuno nel proprio modo unico, religioso e spirituale». —Rev. Paula T. Webb, fondatrice del National InterFaith Council, autrice spirituale «Kriyananda ci offre i principi e le basi per una nuova religione ... fondata sul rapporto d'amore che dovrà legare l'uomo alla Natura e ad ogni creatura del nostro Universo». —Gian Marco Bragadin, scrittore, produttore, autore TV «Da questo libro possiamo attingere nuove forze per realizzare la Nuova Era ... Grazie a Kriyananda, che lo ha elaborato per noi come un grande testamento spirituale». —Calogero Falcone, studioso delle religioni «Una sintesi perfetta di tutte le sapienze spirituali elaborate nel corso della Storia umana». —Dr. Paolo Lissoni, medico, studioso di teologia «L'opera di tutta una vita...». —Paola Giovetti, scrittrice, giornalista «Un meraviglioso contributo a tutta l'umanità!». —Neale Donald Walsch, autore della serie *Conversazioni con Dio* «Regala al lettore una visione affascinante del futuro». —Don Sergio Mercanzin, Centro Russia Ecumenica, Roma

Yoga del Sole: manuale di pratica e teoria è un manuale dedicato a tutti gli esseri umani. Il Sunyoga è molto più che guardare verso il Sole, in effetti è il tramite attraverso il quale raggiungere la piena conoscenza vedica. Questo manuale ci indica come utilizzare tutti gli elementi di equilibrio della Creazione, preparandoci rapidamente e in sicurezza, dal fondo della nostra consapevolezza fino al più alto stadio di Illuminazione. Acquisiremo una forza sovrumana per affrontare qualsiasi difficoltà della vita e senza soffrire, acquisendo la capacità di vivere senza cibo e acqua e divenire invincibili ai nostri nemici più oscuri.

Ancora una volta, Swami Kriyananda ci meraviglia con le sue intuizioni sulla natura dell'uomo e dell'umanità, ampliando la nostra visione e le nostre speranze per un nuovo futuro. In questa storia dolce e profonda, egli ci porta con sé a esplorare non solo diversi tempi e luoghi del passato e del futuro, ma anche temi fondamentali riguardanti la condizione umana, la natura dell'universo, il nostro posto nel cosmo, il modo di trovare la vera felicità. Attraverso gli occhi di due bambini, Donny e Bobby, che viaggiano avanti e indietro nel tempo attraverso un tunnel misterioso, impariamo lezioni preziose sulla Storia, sulla vita e sul comportamento umano. Il tunnel del tempo è una storia meravigliosamente edificante, ricca di immaginazione e creatività, che intreccia avventura e verità senza tempo in un vivace mosaico che toccherà il cuore e la mente dei lettori di tutte le età.

Dopo quarant'anni di attenta osservazione, l'autrice e insegnante spirituale ci regala duecento splendide storie dei momenti più ispiranti con Kriyananda. Un libro pieno di fascino e gioia. 458 pagine. con foto in bianco e nero. «Una delle luci-guida nel mondo spirituale di oggi... Un'ispirazione per tutti noi». —Lama Surya Das, Dzogchen Center, autore di

Awakening the Buddha Within: Eight Steps to Enlightenment «La profondità e la saggezza unite al buon umore.... In questo libro però non è lui a parlarci direttamente, ma alcune delle persone che, avendolo incontrato, hanno scelto di cambiare la propria vita. Come le tante facce che compongono uno stesso cristallo, ogni aneddoto riflette la luce di una personale ricerca spirituale, le ansie e le gioie che vi si accompagnano». —Elfo Frassino, Presidente Conacreis «Uno straordinario mosaico di esperienze e testimonianze che rivelano il grande cuore e la grande anima di Swami Kriyananda!» —Paola Giovetti, scrittrice «Leggere questo libro è come incontrare personalmente Swami Kriyananda: poi, non è più possibile guardare la vita con gli stessi occhi, perché la nostra capacità di comprensione è stata elevata...». —Richard Salva, autore di Soul Journey: from Lincoln to Lindbergh «Tante storie profondamente commoventi di amore disinteressato, guarigioni prodigiose, fedeltà al dharma di fronte alle sfide prepotenti della vita». —Prof. Shanti Rubenstone, Università di Stanford

Vivere Una Vita Serena, in Pace e Armonia con il Prossimo, è alla Base di Questo Cammino. Impara a liberarti da tutti gli stress quotidiani fin da SUBITO grazie al BUDDISMO, in modo facile e Senza Dover Stravolgere la Tua Vita! La vita quotidiana tende ad allontanarci dalla felicità e dal presente: abbiamo spesso problemi con i colleghi sul lavoro, discussioni in famiglia che distruggono lentamente i rapporti con partner o figli, e di conseguenza non riusciamo mai a essere del tutto felici. Rispondi sinceramente a questa domanda: ti sta capitando in questo momento? Se hai risposto Sì, sei nel posto giusto al momento giusto, ed in questo libro troverai la soluzione definitiva per uscire da questa situazione. Il Buddismo non è solo una religione ma molto di più: è un vero e proprio stile di vita che ti porterà una grande crescita personale nella mente e nello spirito. Ecco cosa troverai all'interno di questa guida: Le origini del Buddismo: la sua nascita, la sua diffusione e le più importanti scuole buddiste, La vita di Siddharta Gautama e del Dalai Lama, Come si vive da buddista: i luoghi di culto da frequentare, l'alimentazione, il rapporto con gli altri, Migliorare la propria vita grazie al buddismo e alla gestione dello stress e della rabbia, La filosofia buddista spiegata semplicemente: il karma, i cinque precetti, il nobile ottuplice sentiero, Cos'è il Nirvana e come è possibile raggiungerlo, L'importanza della meditazione consapevole per liberare la mente dalla negatività, BONUS: un regalo speciale per te al termine del libro, e molto altro! Inizia oggi il tuo percorso verso l'illuminazione e la serenità, non farti mai più sopraffare dalla negatività e vivi il tuo presente senza rimpianti. Clicca su "Acquista ora" e ottieni la tua copia!

Finalmente una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera dimostra attraverso una yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le recenti scoperte della scienza. 400 pagine. «Un grande dono all'umanità! Un tesoro di cui essere grati». —Neale Donald Walsh, autore della serie Conversazioni con Dio «Ogni lettore, sia egli cristiano oppure no, ha un profondo debito di gratitudine nei confronti di Kriyananda e Yogananda». —Prof. Ervin Laszlo, Candidato al Nobel per la pace «Una visione di Gesù, di Dio e della vita stessa molto più ampia e profonda di quanto avremmo mai potuto immaginare...». —Dott. Paolo Lissoni, teologo

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

«Un cuneo di spiritualità, robusto e poetico, forte e dolce, nella tormentata storia d'Occidente che oggi dubita di tutto ... Leggi le Rivelazioni. Avrai un input di sguardo fresco, di voglia di ficcar gli occhi per vedere, vedere veramente... Di questo sono grato a Yogananda e a Kriyananda». —Prof. Michele C. Del Re, studioso di religioni «In un mondo apparentemente intento a immolarsi sull'altare dell'estremismo religioso, c'è urgentemente bisogno di questo messaggio eterno e unificante». —Larry Dossey, scrittore «Questo libro non vuole essere l'affermazione di nuove verità dogmatiche su Cristo, ma contribuire a riflettere su di Lui per reinterpretarlo nella Libertà della Verità dell'Amore ... Non capire Cristo intellettualmente, ma vivere il Cristo che è in noi». —Dr. Paolo Lissoni, medico, studioso di teologia

SENTI SPESSO PARLARE DI MEDITAZIONE, MA NON SAI DI COSA SI TRATTA? SEI CURIOSO DI CONOSCERE LO YOGA, MA NON SAI PROPRIO DA DOVE INIZIARE? VUOI INTRAPRENDERE LO STUDIO DEI CHAKRA? Hai trovato la guida che fa per te! Infatti qui abbiamo raccolto 3 libri: Libro 1- tecniche di meditazione In cui troverai cos'è la meditazione quali benefici apporta elementi di base per la meditazione Libro 2- Yoga per principianti In cui troverai: COS'è LO YOGA BENEFICI POSIZIONI COSA DEVI SAPERE PER INIZIARE LIBRO 3- CHAKRA PER PRINCIPIANTI Consapevolezza di Sé attraverso la Conoscenza dei Sette Chakra Questa è l'unica chiave per comprendere ogni aspetto della propria vita.L'unico obiettivo da raggiungere per conoscersi, capire i nostri stessi desideri e realizzarli. Grazie al raggiungimento della consapevolezza, saremo in grado di vivere pienamente la nostra esistenza: Sfruttando al massimo il nostro potenziale, Utilizzando a pieno le nostre risorse fisiche, mentali ed energetiche, Mettendo in relazione contemporaneamente la nostra parte Yin con quella Yang, Stabilendo un perfetto equilibrio a livello universale. Tutto questo, facendo solo cose piacevoli, come leggere, respirare, rilassarsi... Apri L'ESTRATTO e leggi qualche pagina in ANTEPRIMA! Ricorda: con l'acquisto della copia cartacea, potrai scaricare GRATUITAMENTE anche il formato digitale! NAMASTE'!

SENTI SPESSO PARLARE DI MEDITAZIONE, MA ANCORA NON SAI DI COSA SI TRATTA? SEI CURIOSO DI CONOSCERE LO YOGA, MA NON SAI PROPRIO DA DOVE INIZIARE? Hai trovato la guida che fa per te! Infatti qui abbiamo raccolto 2 libri: Libro 1- tecniche di meditazione In cui troverai cos'è la meditazione quali benefici apporta elementi di base per la meditazione Libro 2- Yoga per principianti In cui troverai: COS'è LO YOGA BENEFICI POSIZIONI COSA DEVI SAPERE PER INIZIARE ...e molto altro! Apri L'ESTRATTO e leggi qualche pagina in ANTEPRIMA! Ricorda: con l'acquisto della copia cartacea, potrai scaricare GRATUITAMENTE anche il formato digitale! NAMASTE'!

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Pensateci. Noi

creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" – David Lynch Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora!

ARRENDITI E SII IL PIÙ FELICE POSSIBILE CON LA MEDITAZIONE La meditazione si è dimostrata molto utile nella maggior parte degli aspetti della vita. Daremo uno sguardo più approfondito ai benefici della meditazione e come ti aiuterà a rompere le tue cattive abitudini. La meditazione è l'atto di calmarti e rallentare il tuo respiro per trovare veramente il tuo centro. È usato da persone di ogni ceto sociale, sebbene sia principalmente usato dai monaci per trovare la pace interiore. Tuttavia, chiunque può meditare e trovarlo efficace. Non devi nemmeno essere un esperto. Ci sono così tanti tutorial là fuori. Questo libro tratterà anche le tecniche di meditazione, per assicurarti di apprendere tutto ciò che devi sapere sull'apertura del tuo QI emotivo. Vuoi aprirlo per trovare te stesso e la meditazione ti aiuterà in questo. Se stai già meditando, allora hai un vantaggio. Chiedi a chiunque mediti e ti

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

diranno che fa bene. Ma in che modo? È solo con anni di pratica, o c'è una ricerca scientifica là fuori che dimostra che è un bene per te? Ecco alcuni modi generali in cui la meditazione può aiutare: migliora la forza di volontà; migliora la concentrazione; riduce lo stress; migliora la capacità di apprendere; aumenta l'energia. In questo libro imparerai: ? Semplici pratiche di meditazione ? Come meditare correttamente ? Pratiche calmanti per alleviare lo stress ? Meditazioni per l'emotività e il controllo ? Miglioramento dell'autodisciplina e del QI emotivo ? Meditazione per le emozioni E MOLTO ALTRO ANCORA! PUBLISHER: TEKTIME

In questa nostra epoca frenetica e dominata dalla velocità sembrano quasi un controsenso, o forse una sfida: sono i luoghi del raccoglimento, del silenzio, della meditazione. Luoghi dove si ritrova se stessi, ci si ricarica di energia, si recupera l'armonia interiore messa a dura prova dalla convulsa e stressante vita quotidiana. In Italia di questi luoghi di raccoglimento e di meditazione ce ne sono tanti: nelle città, nelle campagne, sulle colline, in montagna, in riva al mare, improntati alle tradizioni più diverse: cristiana, induista, buddhista, islamica e altro ancora, passando per una grande varietà di origini, tradizioni e fondatori. Questo libro traccia, per quanto possibile, una mappa di questi luoghi, suddivisi per tradizione e orientamento: templi, monasteri, santuari che custodiscono antiche memorie, e istituzioni moderne, create appositamente ai giorni nostri per ospitare iniziative religiose e laiche più recenti, o da poco approdate in Italia. Scopo comune: insegnare a meditare – secondo regole, rituali e discipline diverse, antiche e moderne, ma tutte tese a mettere il praticante in condizione di ritrovare il proprio centro – calmare la mente, far pace con se stesso, con il prossimo e con il mondo, dare un senso alla propria vita, intraprendere il cammino che conduce al divino, al Dio che vive nel profondo di ognuno di noi.

Una brillante e concreta alternativa ai tradizionali sistemi educativi Il libro “Educare alla Vita” offre un sistema educativo che insegna ai bambini, accanto alle tradizionali materie di base, anche le fondamentali qualità umane: essere a proprio agio con se stessi e con gli altri, vivere in modo sano, sviluppare il talento nascosto e acquisire gli strumenti per essere più felici nella vita: E ci mostra come aiutarli con amore e saggezza a compiere i passi giusti verso la vera maturità Ispirato agli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di Autobiografia di uno yogi, questo sistema è stato sperimentato per oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, Yogananda ci parla tramite questa magica raccolta di scritti inediti, incoraggiandoci e spiegandoci come attingere alle invincibili qualità dell'anima. Impariamo anche a sintonizzarci con la presenza divina con specifiche tecniche di concentrazione per superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera.

La Meditazione è una pratica millenaria grazie alla quale si trascendono mente e pensieri e si raggiunge a un senso di pace interiore. Se eseguita nel modo corretto, la Meditazione porta a un cambiamento interiore, capace poi di trasformare anche le cose esterne, che caratterizzano e condizionano la nostra vita quotidiana. Chi si abitua a meditare regolarmente vive in modo più sereno perché sconfigge stress, ansia e depressione. In altri termini, vive in modo più felice e quindi ottiene maggiori successi, nel lavoro e nel privato. Grazie a questo libro, in definitiva, riuscirai a valorizzare te stesso e la tua vita. Sei un principiante? Nessun problema, partiremo con cinque minuti di pratica al giorno, in modo costante. Gradualmente, quando sarai più “allenato”, potrai meditare per più tempo. Anche i benefici sulla salute non tarderanno a venire, grazie agli importanti cambiamenti fisiologici indotti sul sistema nervoso e sugli organi interni. In sintesi, ecco cosa

Read Book Meditazione Yoga Per Principianti

imparerai leggendo il Manuale di Meditazione per Principianti... . Che cos'è la Meditazione e come funziona . Quali sono i vari tipi di Meditazione . La Meditazione Giusta per te . Come iniziare a Meditare . Come praticare la Meditazione ogni Giorno . Come prepararsi alla Meditazione . La giusta Attitudine Mentale . La giusta Attitudine Fisica . La corretta Postura . I Segreti della Respirazione . Lo Yoga per Meditare . Il luogo giusto per Meditare . Come trovare il Tempo per Meditare . I Benefici della Meditazione per il Corpo . I Benefici della Meditazione per la Mente . Il Potere Curativo della Meditazione e molto altro ancora...

Per la prima volta a livello mondiale, una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Brevi racconti colmi di umorismo e ispirazione, che cadono con leggerezza nel terreno del cuore per far sbocciare i più bei fiori della saggezza e dell'amore. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle, illustratrice di fama internazionale.

Uno dei libri più «trasformanti» di Swami Kriyananda. In versione originale con una nuova, suggestiva veste grafica Affermazioni per l'autoguarigione contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per trasformare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici più fastidiosi, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le proprie potenzialità. Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale! Le affermazioni hanno successo là dove altri metodi falliscono, perché raggiungono il subconscio con un linguaggio che esso può facilmente udire e comprendere. Le affermazioni, inoltre, hanno il potere di risvegliare la nostra «supercoscienza», mettendoci in sintonia con quella dimensione del nostro essere che è sempre in una condizione di pace, benessere e armonia.

Il boom dell'e-commerce e la rivincita dei negozi di vicinato. Il crollo delle vendite dei prodotti di lusso e la crescita vertiginosa di disinfettanti e mascherine. Il delivery di quasi tutto: cibo, gelato, vino e persino cannabis (legale). Il 2020 ci ha, sinora, riservato non poche sorprese, anche per quanto riguarda i consumi. In questo agile saggio, che si rivolge agli addetti ai lavori ma anche al lettore comune, Anna Zinola offre la prima panoramica completa e accurata sui consumi degli italiani post coronavirus. E racconta come tutto è cambiato. A cominciare dalla spesa, che dapprima ha subito l'effetto bunker (con il carrello stipato di carta igienica, pasta e tonno in scatola) per poi adattarsi ai nuovi ritmi e riti del lockdown (con grandi scorte di farina, lievito e tinture per capelli) e, infine, assestarsi su una nuova normalità. Ma a mutare è stato anche l'approccio alla moda e al lusso, che sta cercando declinazioni inedite, più vicine alle nuove sensibilità dei consumatori. Chi è uscito vincente da questa situazione? Sicuramente l'e-commerce, che ha recuperato nell'arco di poco tempo un gap di anni, i negozi di vicinato, che hanno saputo rispondere con efficacia alle esigenze dei consumatori, e il delivery, che ha coinvolto molteplici categorie. Senza dimenticare tutto ciò che ha a che fare con la salute e il benessere: dagli integratori ai farmaci sino ad arrivare a guanti e mascherine. A soffrire sono stati, invece, il mondo del fuori casa (ristoranti, pizzerie, bar, gelaterie) e degli eventi live (teatro, musica, sport). Ma la rivoluzione – se così possiamo chiamarla – è solo all'inizio. Quanto accaduto sinora è destinato a incidere a lungo sugli atteggiamenti e i comportamenti dei consumatori.

[Copyright: 15f32b011455d21337bb19d111b4cf2a](https://www.amazon.com/dp/B08L3L3L3L)