

# Scarica Gratis Dimenticare uno stronzo PDF - Federica Bosco



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.....

<b>Titolo</b>	:	Dimenticare uno stronzo
<b>Autore</b>	:	Federica Bosco
<b>Categoria</b>	:	Famiglia e relazioni
<b>Pubblicato</b>	:	20/09/2016
<b>Editore</b>	:	Mondadori
<b>Pagine</b>	:	250
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>File Size</b>	:	661.37kB

[Scarica Gratis Dimenticare uno stronzo PDF - Federica Bosco](#)

