

# **Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero**

"Andare in tilt", "essere fusi", "essere scoppiati": tutte espressioni che nel linguaggio quotidiano si riferiscono a quel logorio psicofisico, chiamato burn-out, che a lungo andare può bruciare le energie soprattutto di chi svolge una "professione di aiuto". Medici, infermieri, psicologi, volontari, assistenti sociali e assistenti spirituali sono le figure più a rischio di burnout, poiché sono giornalmente a contatto con persone bisognose di aiuto. In questi casi, il coinvolgimento emotivo è forte, e può accadere di non avere più il distacco necessario a svolgere efficacemente la propria professione. L'esperienza del burnout è un momento di crisi e, quindi, di discernimento. Spesso è sufficiente chiarire compiti e ruoli, modificare l'ambiente di lavoro o il proprio modo di lavorare per riconquistare lo slancio ideale di un tempo.

Chi sono i serial killer dell'anima? Come agiscono? Perché certi uomini si presentano in un modo e poi si rivelano completamente diversi? Cosa induce molte donne a farsi maltrattare? Perché a fronte di molestie, umiliazioni e vessazioni costanti anziché fuggire rimangono accanto al loro persecutore? Spesso il crimine non viene neppure denunciato perché compiuto proprio dalle persone che più si amano, e che si sentono così autorizzate a continuare a delinquere nel silenzio di chi viene abusato. Il più delle volte infatti le vittime non prendono in considerazione le proprie esigenze e i propri diritti, ma consentono al manipolatore di molestarle, opprimerle, umiliarle. Paure e sensi di colpa inutili concorrono poi a peggiorare la situazione, e la vittima cade in relazioni dolorose e destabilizzanti dalle quali liberarsi

# Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

rapresenta, a volte, un'impresa titanica.

Il presente volume dal titolo La Musica nelle principali scuole di psicologia, ampiamente aggiornato e revisionato rispetto all'edizione precedente, fornisce un quadro articolato del reciproco influenzarsi di due discipline formalmente e contenutisticamente molto lontane: psicologia e musica. La psicologia della musica è una specializzazione della psicologia, avente come oggetto di indagine non solo le risposte della mente agli stimoli musicali, ma anche come la mente li elabora, controlla le prestazioni e le valuta, in riferimento agli studi storico-epistemologici. Il volume affronta: il tema delle origini storiche e delle moderne interpretazioni di una disciplina, quale la psicologia della musica che si nobilita grazie all'emergere dei primi studi di psicologia sperimentale tra la metà dell'800 e i primi anni del '900; la contestazione delle prime teorie scientifiche da parte della scuola della Gestalt e del comportamentismo e, infine, gli apporti contemporanei del cognitivismo.

Ogni persona può comprendere, sviluppare e gestire la propria intelligenza emotiva per:

- costruire relazioni più significative;
- sfuggire da errori nella comunicazione e nella comprensione dell'altro;
- aumentare la fiducia e l'ottimismo.

Il vantaggio dell'intelligenza emotiva è una guida pratica, completa e fondata sulla ricerca. Migliora l'intelligenza emotiva, grazie alla scoperta di 15 elementi cruciali (tra cui considerazione di sé, flessibilità, empatia e controllo degli impulsi). Risolvi i problemi di comunicazione grazie a nuove tecniche che ti porteranno verso relazioni personali e professionali più appaganti. Gli autori Steven J. Stein, Ph.d., psicologo clinico di fama mondiale, è stato assistente professore nel dipartimento di psichiatria dell'Università di Toronto e professore a contratto presso l'Università di York. Howard E. Book, M.D., consulente organizzativo e psichiatra, è professore associato presso i dipartimenti di psichiatria e

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

amministrazione sanitaria dell'Università di Toronto.

Come possono le donne valorizzare i loro talenti in modo da vedere riconosciuta la loro leadership nel mondo del lavoro?

Il libro prova a dare una risposta a questa domanda.

Ripercorrendo la storia esemplare della giovane manager Francesca, la coach Silvia Tassarotti prende in esame tutti gli ostacoli che, di volta in volta, una donna si trova ad affrontare sul lavoro, suggerisce gli strumenti più adatti per superarli con successo, dispensa consigli pratici e propone veri e propri esercizi per arrivare a quello che per lei è il modello di leadership più virtuoso: il giusto equilibrio tra hard e soft power attraverso il quale le donne possono dare il contributo migliore sia sul lavoro sia nella società in senso più ampio.

Per tutte le donne che vogliono capire come esprimere i propri talenti e realizzare i propri sogni. Per le manager che vogliono imparare a realizzarsi nel mondo del lavoro. Per gli uomini e le donne, per costruire insieme un mondo migliore.

Se vuoi superare la paura di parlare in pubblico, anche se hai poca esperienza o sei timido, puoi scoprire il Metodo 4S METODO 4S© Che cos'è? Il primo metodo con l'obiettivo preciso di aiutare, in quattro facili passi, chi vuole superare la paura di parlare in pubblico. Con uno stile diretto e senza fronzoli, l'autore spiega un nuovo sistema che consente di acquisire più sicurezza nel comunicare in pubblico con risultati mai immaginati prima. Che cosa imparerai: · Come ridurre drasticamente i sentimenti di paura · Come dominare l'ansia e coinvolgere la platea · Come creare uno stato rilassato e fiducioso · Come comportarsi con il giudizio degli altri · Come gestire le domande scomode nel rispetto dei tempi · Come comunicare in pubblico anche se non sei esperto

“Decenni di ricerche affascinanti sono oggi condensate nel nuovo, splendido libro di Paul Tough. Mi auguro che possa rimanere a lungo fra i bestseller.” - Nicholas Kristof, The New

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

York Times “Un libro eccellente, provocatorio e ambizioso.” -  
The Economist

30 semplici consigli per tornare ad amare il tuo lavoro Nel corso di una carriera che lo ha portato a lavorare in alcune delle più grandi compagnie del mondo come Twitter, Google e YouTube, Bruce Daisley ha cercato di capire meglio quale fosse il segreto del loro successo. E lo ha trovato!

L'entusiasmo e la voglia di fare delle persone che lavorano in queste aziende è alla base di ogni impresa. Ma non sempre è così, e soprattutto è difficile mantenere la passione iniziale per il lavoro. E allora, come possiamo ricominciare ad amarlo? È possibile renderlo più soddisfacente, più produttivo e molto più piacevole? In questo libro l'autore propone i risultati delle sue ricerche dando consigli che abbracciano tutti gli aspetti della vita d'ufficio del XXI secolo e che combinano in egual misura intuizioni empiricamente testate e risposte pratiche e concrete. Un utile strumento per ritrovare la felicità professionale e scoprire su cosa – nella nostra vita lavorativa – possiamo intervenire concretamente. Una lettura appassionante per sconfiggere lo stress e la noia da lavoro. N°1 del Sunday Times e del Financial Times Stanco ancora prima di entrare in ufficio? Ritrova l'entusiasmo di un tempo! La mancanza di passione e il senso di noia per il proprio lavoro fanno ammalare Il libro perfetto per chiunque si senta demotivato e abbia il desiderio di ritrovare interesse e soddisfazione per il proprio lavoro «Ama quello che fai e non lavorerai nemmeno un giorno in vita tua.» Confucio «Bruce Daisley ha come obiettivo quello di cambiare il rapporto col lavoro.» The Times «In questo libro, Bruce ti insegna a ridere mentre lavori e ad amare veramente ciò che fai.» Biz Stone, cofondatore di Twitter Bruce Daisley studia gli ambienti di lavoro. Ha dedicato gli ultimi anni a intervistare i capi di grandi aziende cercando di sviluppare una teoria generale sui metodi per migliorare il proprio ambiente professionale.

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

L'«Evening Standard» l'ha inserito tra i 1000 londinesi più influenti al mondo ed è stato definito dai media “una delle persone più talentuose nell'ambito della comunicazione”.

SCOPRI COME PUOI COMUNICARE MEGLIO CON IL TUO CANE, ESSERE PIÙ FELICI INSIEME E DIVERTIRVI COME MATTI

1060.191

Ci lamentiamo. Ci lamentiamo dei governi, delle banche, della crisi, del lavoro e della mancanza di lavoro. Ci lamentiamo anche a ragione perché l'incertezza spaventa e la modernità rappresenta una sfida continua, ma la lamentela è una strada senza uscita, pure ai livelli di sport nazionale. Cosa ci perdiamo nel frattempo? I nostri sogni, la possibilità di fare un passo avanti, la vita. Il cambiamento è anche una grande opportunità per chi è disposto ad abbandonare la comfort zone e rimettersi in gioco. Le leve del successo sono già tutte lì, a portata di mano: sono le qualità personali e interpersonali, il nostro capitale umano.

Aonia edizioni. Nel libro troviamo approfonditi argomenti di studio gi? trattati, come una larga parte delle ricerche su benessere e resilienza, dimensioni che meritano ancora di essere studiate nei prossimi anni perch? costituiscono il core della promozione della salute a livello individuale. Ancora poco presenti invece gli aspetti legati alla salute di comunit?. Nessuno studio empirico sulla promozione della salute di comunit? o sulla resilienza di comunit? ? stato proposto per questi atti. Questo volume contiene conoscenze necessarie a chi oggi in Italia, per lavoro, per studio o per passione si occupa di promozione della salute. Il tema del VII Meeting nazionale SIPS ? la resilienza. Alcuni paper presenti nel volume hanno analizzato questo costrutto per le varie implicazioni teoriche. Molti paper descrivono studi osservazionali che presentano correlazioni con il benessere soggettivo e con altre dimensioni di psicologia positiva quali

# Read Book Imparare L'ottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

la speranza e l'ottimismo.

L'ansia è senza dubbio uno dei problemi principali che affligge una grandissima parte di persone. Si stima infatti che siano ben 10 milioni gli italiani che soffrono di disturbi collegati a questa brutta sensazione. In genere si pensa che l'unico modo per tenerla sotto controllo sia attraverso l'uso di farmaci, infusi, tisane e psicoterapia. Se invece esistesse un modo, completamente naturale, per vincere una volta per tutte questa sensazione e magari riuscire ad utilizzarla a nostro vantaggio? Ti piacerebbe sapere di cosa si tratta? In questo libro ti rivelerò strategie tanto semplici quanto realmente efficaci per liberarti dall'ansia una volta per tutte, così da riprendere in mano la tua vita e procedere verso la meritata felicità. **UNA NUOVA VISIONE PER LA TUA ANSIA** Il segreto per dare voce a tutta l'energia che senti dentro di te. Perché i cuscini rappresentano un ottimo modo per sfogarti. Come placare il senso d'ansia attraverso i sospiri. **I RITI DELLA BUONANOTTE** Come scaricare le tensioni e i nervosismi accumulati attraverso la scrittura. Perché ripetere formule, elenchi e frasi sacre ti aiuta a distaccarti dai pensieri cupi. **COME NEUTRALIZZARE IL SENSO D'ANSIA IN MODO NATURALE** Perché camminare è un ottimo modo per neutralizzare il senso d'ansia che senti dentro. L'importanza di una corretta respirazione per arrivare ad uno stato di totale relax. **I PASSI DEL BUONGIORNO** Perché immaginare la tua giornata in modo dettagliato di consentirà di viverla al massimo delle tue possibilità. L'importanza di sorridere almeno 5 volte al giorno senza motivo. **AIUTATI CHE IL PRANZO TI AIUTA** Il corretto processo di respirazione da utilizzare mentre fai pranzo. Come godere dei sapori del cibo che stai mangiando rallendendo il processo di masticazione. **LA BIODIETA DELLA FELICITA** Come migliorare il tuo stile di vita in maniera sana ed equilibrata. L'importanza della risata al fine di migliorare il tuo stato d'animo interiore. **COME**

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

**GIOCARE CON L'ANSIA E LO STRESS** Perché immaginare di essere un vulcano ti consente di tenere sotto controllo ansia e stress. Come eliminare il senso d'ansia che senti dentro una volta per tutte.

L'esperienza della malattia può riguardare la nostra vita e quella dei nostri cari. Possiamo fingere di non vedere, cercare di negare o passare oltre, come nella parabola del buon samaritano, ma essa bussava, prima o poi, richiamando la nostra attenzione. Quando attraversiamo la sofferenza facciamo appello alla sensibilità che abbiamo maturato e a quella di chi ci vuole aiutare, ma a volte non è sufficiente e serve saperne in più. E poiché l'esperienza di chi è malato e di chi lo cura con professionalità e amore è attraversata dal filo verde della speranza, i contributi della psicologia possono risultare molto preziosi. Lo psicologo non ha il compito di prescrivere ricette già pronte su cosa fare e su come farlo, ma ha la competenza per offrire conoscenze e indicazioni finalizzate a migliorare l'attenzione su ciò che facciamo, soprattutto quando vogliamo aiutare le persone che soffrono e accompagnare le loro attese.

1130.292

Il noto psicologo dello sport Jim Afremow, già autore di "Mente da campione", suo libro di esordio che ha riscosso notevole successo, sa bene ciò che rende grandi gli atleti. Specialmente quando ritornano a vincere dopo avere affrontato infortuni, ostacoli o difficoltà apparentemente insormontabili. Ora in "Il ritorno del campione" propone delle strategie vincenti per atleti di ogni livello ed età, per aiutarli ad essere mentalmente preparati per la competizione, per riprendersi rapidamente da una sconfitta e superare gli infortuni (e la paura di infortunarsi nuovamente). Con un linguaggio chiaro e coinvolgente, Afremow esplora la psicologia dell'impegno e mostra al lettore come sviluppare la fiducia in sé. Ricco di consigli e tecniche, quali la

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

visualizzazione guidata, semplici esercizi di mental training e storie motivazionali di atleti che ce l'hanno fatta, "Il ritorno del campione" è un libro fondamentale per ogni atleta, poiché lo incoraggia non solo a rimanere in gioco ma anche a raggiungere grandi risultati, qualunque essi siano.

Basta un'occhiata al banco di una libreria, un rapido zapping alla TV o su Internet per notare l'onnipresenza del tema «felicità». Tale abbondanza lascia anche perplessi, perché significa che non siamo felici o mai come vorremmo. La felicità è alla base di ogni azione quotidiana: come mai allora così pochi si sentono felici? Forse perché la felicità disdegna la compagnia alla quale è solitamente associata (ricchezza, benessere, sicurezza, piacere), per prediligerne un'altra, a prima vista incompatibile (tristezza, austerità, gratuità, empatia). E sembra farsi trovare quando ci si occupa di altro. La felicità è un riflesso eloquente del mistero della vita. Paradossale, illogico e affascinante.

"Successo" è il participio passato del verbo succedere e indica la particolare abilità che alcuni individui hanno di riuscire a far accadere determinate cose nella propria vita. Saper "far succedere le cose" è una capacità che dipende da linguaggi profondi e simbolici della mente inconscia, mediante la quale riusciamo a rendere reale ciò che vogliamo autenticamente. Disegnare la propria vita vuol dire scoprire le proprie esigenze e attivare un particolare tipo di volontà capaci di renderle reali. Daniel Lumerà ci guida in un percorso alla scoperta del funzionamento della nostra mente, del subconscio e dei condizionamenti ai quali siamo sottoposti. Un viaggio di scoperta e riflessione per giungere a conquistare la consapevolezza: l'unico strumento efficace per avviare una rivoluzione effettiva della realtà, che sia quella della nostra vita o di un'intera società. Attraverso l'esplorazione di innovativi concetti, quali le cinque intelligenze, i codici nascosti che influenzano il nostro



## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

comportamento, i giochi di potere e l'Economia del dono, questo libro ci offre una serie di tecniche e prospettive per vivere liberi e consapevoli, entrando in un nuovo paradigma dove creatività e intuizione possono cambiare intenzionalmente le regole del gioco.

La società 4.0, caratterizzata dall'avanzata inarrestabile della digitalizzazione e dell'intelligenza artificiale, sollecita gli esseri umani al confronto continuo con un futuro imprevedibile che richiede progettualità e attivazione di nuove forme di apprendimento nel percorso di carriera personale e lavorativa. Ciò nondimeno, con la sua capacità di apprendere, di creare relazioni e di sviluppare conoscenza, la persona è destinata comunque a mantenere una posizione di primo piano. Pur con tutte le sue imperfezioni, e forse proprio grazie a queste, in quanto fonti della curiosità e del genio creativo, l'essere umano continuerà a giocare un ruolo chiave avvalendosi al meglio delle macchine e dei sistemi di intelligenza artificiale. Le persone al centro della rete articolata e dei sistemi complessi che caratterizzano la realtà 4.0, dovranno essere in grado di sviluppare con costanza, in un percorso di noviziato senza fine, competenze, capability e conoscenze, anche operando con il supporto delle macchine e in collaborazione con esse per affrontare al meglio l'imprevedibile e l'imprevisto e per attivare innovazione e innovatività. Le imprese e le organizzazioni pubbliche e private, i mondi della scuola e della ricerca sono chiamati a un impegno senza precedenti per promuovere l'autonomia e lo sviluppo delle risorse umane che oggi si confrontano con le sfide del lavoro 4.0.

Il volume, frutto della collaborazione di più autori, offre gli strumenti utili a comprendere i nostri comportamenti e i fenomeni più rilevanti della realtà di oggi. Vi sono descritti da un lato i cambiamenti avvenuti nell'era digitale, dall'altro ciò che invece persiste immutato nel tempo, riguardo sia a valori

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

e comportamenti individuali, sia ai meccanismi e alle logiche sociali. Frammenti apparentemente eterogenei, ma che, insieme, contribuiscono a comporre il grande mosaico della società attuale e a far cogliere le sue prospettive future. Oltre al contrasto fra mutamento e persistenze, viene evidenziato anche il triplice livello - individuale, locale e globale - in cui viviamo e dove coesistono, talvolta in modo conflittuale, le unicità e le esigenze espresse a livello individuale, l'influenza dell'ambiente locale e l'appartenenza generalizzata a un mondo globale.

Lo Stress Lavoro Correlato è fenomeno silente ed in costante aumento tra i lavoratori privati e pubblici. Lo sforzo intenso e prolungato derivanti dalla organizzazione e dal contesto lavorativo ha conseguenze patologiche psichiche e fisiche sulla persona del lavoratore. Anche l'INAIL vede aumentate le richieste ed i riconoscimenti dello Stress. Lo stress lavoro correlato costituisce snodo di diritti e doveri del rapporto di lavoro in conflitto tra lavoratore e datore di lavoro e tutela sindacale. L'analisi del quadro normativo (prima parte) e della definizione dell'aspetto psicologico/clinico (seconda parte) dello SLC, accompagna il lavoro di ricerca – su lavoratori esposti al rischio SLC - e lo studio scientifico dei dati sul Benessere Organizzativo (parte terza). La visione della materia di un avvocato e due psicologi, con lo studio sperimentale approfondito sul Benessere Organizzativo, in un contesto aziendale specifico, ma con modalità estensibile e generalizzabile a tutti i settori lavorativi fornisce un quadro completo e divulgativo e pratico per la tutela del lavoratore. Ogni trasformazione personale è il risultato di un cambiamento di coscienza ed è il potere che ognuno ha su di sé l'unica cosa che conta. Nella nostra vita — dalle relazioni, al successo, alla salute — tutto è un gioco interiore di immagini: siamo fatti a immagine e somiglianza della concezione che abbiamo di noi stessi. In questo libro impari come trasformare

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

radicalmente il tuo modo di pensare e essere al mondo, e assumere l'atteggiamento psicologico giusto in ogni circostanza. Attraverso un nuovo modo di guardare l'esistenza e concepire te stesso puoi assumere consapevolmente il controllo del tuo destino e cambiare il tuo futuro. Rafforza la tua autostima. Raffina la tua intelligenza sociale. Rivela ciò che sei e realizza ciò che vuoi. E ricorda: tu hai il potere di scegliere ogni istante chi vuoi essere e diventare.

C'è una via semplice per essere felici. Parte dalla scelta di portare più risate nella propria vita, di essere in allineamento con il proprio cuore e di nutrire amorevolmente le relazioni di qualità attraverso emozioni e attitudini positive. Per riuscirci Lara Lucaccioni, una delle più importanti docenti di Yoga della risata nel mondo, propone un percorso in tre passi, da lei stessa sperimentato e divulgato, per ricaricare la propria batteria energetica e far diventare abitudine ciò che ci nutre e ci fa stare bene. RIDI è il primo passo: approfondisce il potere della risata incondizionata e mostra come immetterla nella propria vita e farla diventare un'alleata nei momenti difficili. AMA è il secondo: basato sui più recenti studi scientifici sul cuore e la sua "intelligenza", insegna come praticare la "coerenza cardiaca" - la forte sincronizzazione tra cuore e cervello - e gestire emozioni e stress, con l'obiettivo di essere in equilibrio e comunicare al meglio. VIVI è il terzo passo: propone moltissimi esercizi per allenare le nostre emozioni alla felicità, aumentare la nostra resilienza e creare relazioni e comunità connesse e gioiose. Una filosofia e una serie di pratiche in grado di migliorare lo stato fisico, emotivo, mentale e sociale. Un percorso di scoperta, quello di Lara Lucaccioni, profondo, documentato e accessibile a chiunque voglia scegliere di essere felice.

Oggi più che mai, la competenza organizzativa è fondamentale per comprendere il comportamento degli

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

individui e dei gruppi in un contesto organizzato, e quindi per supportarli nell'affrontare la complessità delle realtà aziendali. Questo manuale è rivolto agli studenti alle prese per la prima volta con i concetti propri dell'Organizzazione Aziendale. I diversi temi sono qui illustrati con un linguaggio chiaro e semplice, a partire dalla prospettiva dei neolaureati al primo impatto col mondo del lavoro. Il libro abbraccia gli sviluppi più recenti nell'ambito del comportamento organizzativo, della progettazione delle strutture, della cultura organizzativa, della gestione delle risorse umane e della gestione del cambiamento, integrandoli con i concetti classici e tradizionali della disciplina.

I lavori di Daniel Goleman sull'intelligenza emotiva e quella sociale hanno avuto effetti rivoluzionari sulla psicologia contemporanea e le scienze comportamentali. Psicologo, scrittore e giornalista scientifico, è stato per molti anni collaboratore del «New York Times» su temi di neurologia e scienze comportamentali. Ha ricevuto due nomination per il Premio Pulitzer, un premio alla carriera dall'American Psychological Association ed è stato eletto membro dell'American Association for the Advancement of Science. In questo volume Goleman dialoga con alcuni dei maggiori esperti nel campo della psicologia, dell'educazione e della scienza, allargando i confini del suo pensiero a diversi ambiti del sapere e fornendo al lettore interessanti spunti di riflessione.– Daniel J. Siegel, psichiatra e fondatore della neurobiologia interpersonale, insegna come possiamo liberarci da

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

schemi disfunzionali per essere padri e madri migliori– Richard Davidson, pioniere della neuroscienza affettiva, parla di come un corretto stile emozionale può aumentare la resilienza e ridurre ansia e stress;– Howard Gardner, teorico delle intelligenze multiple, dimostra come sia possibile avere una carriera redditizia senza rinunciare per questo al rispetto dell'etica;– Clay Shirky, studioso dei social network, analizza limiti e risorse della comunicazione di gruppo virtuale;– Naomi Wolf, femminista e attivista politica, descrive gli ostacoli e i pregiudizi culturali con cui le donne si scontrano nella loro realizzazione personale e lavorativa;– George Lucas, regista, sceneggiatore e filantropo, discute di come le nuove tecnologie possono essere usate per risvegliare la motivazione a imparare e ripensare l'educazione dei nostri studenti.

Bestseller del New York Times Bestseller del Wall Street Journal Apparso su Super Soul Sunday di Oprah Winfrey John Mackey e Raj Sisodia sottopongono ad una serrata critica la narrazione secondo cui il capitalismo sarebbe la fonte di tutti i mali che affliggono la nostra società in quanto sfrutta i lavoratori, inganna i consumatori, genera disuguaglianza, disgrega le comunità locali e distrugge l'ambiente inseguendo una crescita che, alla fine, non può che rivelarsi insostenibile. A questa versione mercantilistica e predatoria del capitalismo, gli autori contrappongono una versione

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

più nobile, che chiamano “Capitalismo consapevole” ed è basata su quattro principi fondamentali: Lo scopo di un’azienda consapevole non è creare valore solo per se stessa, ma per l’intera comunità per cui opera: clienti, dipendenti, fornitori, investitori e chiunque sia influenzato a qualunque titolo dalle sue attività. Un’azienda consapevole non ricerca la massimizzazione del profitto ad ogni costo, ma pone al centro delle sue attività il perseguimento di scopi di ordine superiore, che sono il motivo stesso della sua esistenza. Un’azienda consapevole è guidata da leader consapevoli mossi dalla dedizione nei confronti dell’impresa, di tutte le persone su cui essa ha un impatto e del pianeta che noi tutti condividiamo. Un’azienda consapevole possiede una cultura aziendale autentica, innovativa e improntata al rispetto nei confronti degli altri, grazie alla quale tutti i dipendenti possono crescere come individui e sentirsi appagati come persone. In sintesi, secondo gli autori, un capitalismo consapevole può contribuire a creare un mondo in cui miliardi di persone abbiano la possibilità di fiorire e condurre una vita piena di passione, determinazione, amore e creatività.

239.204

1930.7

Hai l’impressione che la tua vita sia in balia di emozioni e reazioni o di pensieri inutili, fastidiosi e soffocanti che ti bloccano a livello personale e

## Read Book Imparare Lottimismo Come Cambiare La Vita Cambiando Il Pensiero

professionale? Il magico potere del riordino emotivo ti insegna a sistemare le tue emozioni proprio come se stessi riordinando il garage, eliminando mille cianfrusaglie. Liberandoti del superfluo e facendo ordine nei tuoi ambienti mentali, puoi ritrovare la serenità attraverso un vero e proprio decluttering emozionale. Con efficaci tecniche di mindfulness, ti sbarazzerai dei traumi del passato e di tutti gli schemi mentali negativi che ti impediscono di vivere la vita dei tuoi sogni ed essere felice.

Indipendentemente da quanto caos c'è nelle tue emozioni, Il magico potere del riordino emotivo ti aiuterà a guarire vecchie ferite, errori e delusioni del passato, per ritrovare l'armonia e la serenità nel tuo presente.

[Copyright: a8c31a6bacf53e92ad3e87438bf55fbb](#)