

Intelligenza Emotiva Per La Coppia

La fragilità dei rapporti coniugali ha raggiunto vette drammatiche: i matrimoni basati solo sull'innamoramento sembrano più fragili persino di quelli combinati. In effetti, il vero matrimonio non si costruisce solo con il sentimento, ma imparando ad amare e cercando la felicità dell'altro (e degli altri...). È importante ricordare che quando ci si sposa si entra in un tessuto relazionale molto più ampio rispetto al binomio «io-tu» dei coniugi. Se la coppia saprà comprendere questo portato relazionale, saprà mettersi alla scuola dell'Amore autentico vincendo le sfide del nostro presente così «li quido». Il nuovo libro di don Ugo Borghello, che ha dedicato lunghi anni all'ascolto delle coppie, è una guida preziosa per continuare a credere nel «sogno dell'amore per sempre». E non restarne delusi.

La scoperta dell'intelligenza emotiva sta mutando profondamente il nostro approccio ai problemi che dobbiamo affrontare ogni giorno. In questo saggio John Gottman offre a TUTTI i genitori uno strumento che li mette in grado di educare i figli seguendo questa nuova filosofia.

PERCHÉ DEVI LEGGERE QUESTO LIBRO? Perché, a differenza di altri manuali di self-help, si basa sulle ultime scoperte neuro-scientifiche relative alla INTELLIGENZA EMOTIVA, ovvero la gestione di quella componente emozionale implicata in ogni aspetto della nostra esistenza (i rapporti con gli altri, lo studio, il lavoro ecc.). Questo non è un libro che ti insegna che “se vuoi, tutto è possibile”, ma si fonda sull'assunto, ormai certificato dalle scoperte degli ultimi decenni, che il cervello è plastico, bensì non una macchina statica come si riteneva. Ciò vuol dire che, pur essendo nati in un determinato contesto e dotati di un certo corredo genetico, il nostro cervello è in continua evoluzione: le sinapsi, l'attività elettrica e perfino la densità neuronale possono variare in base alle esperienze di vita. Ciò significa che possiamo modificare il nostro modo di sentire e di rapportarci al mondo: non attraverso trasmutazioni improvvise come un supereroe della Marvel, bensì con un graduale cambiamento entro la nostra bolla. Ma farsi apprezzare e “saperci fare”, non sono conquiste on/off, un passaggio repentino dal nostro essere normale a quello del “più figo” di tutti, magari con la frase magica che smuova qualcosa rimasto inceppato nella mente. Come ogni conquista sono il frutto di un lavoro costante, un po' come arrampicarsi su una scala gradino per gradino (non senza qualche ruzzolone). Per automatizzare un comportamento occorre una buona dose di pazienza e autocritica. Cosa significa “SAPERCI FARE”? Non per forza diventare popolari come un novello Fonzie, bensì saper trattare con gli altri, farsi apprezzare, esprimersi liberamente, essere ben accetti come colleghi, amici, partner o semplicemente persone con le quali si intrattengono relazioni occasionali (nei negozi, a scuola, per strada ecc.) Questo tipo di attrazione, di “seduzione” (intesa in senso generale) è importante perché stimola la cooperazione, l'instaurazione di legami profondi, la comprensione reciproca. COSA IMPARERAI IN QUESTO LIBRO: . Come piacersi per piacere agli altri . Cos'è davvero l'autostima? . Qual è il tuo grado di autostima? . Come acquisire una “Autostima Equilibrata” . I segreti dell'empatia umana . Come essere empatici . I segreti della “Seduzione Interpersonale” . I segreti delle persone più empatiche del mondo . I segreti della Comunicazione Empatica . Come usare il linguaggio del corpo “aperto” . Come dire la frase giusta al momento giusto . L'arte di essere spontanei . L'arte di essere se stessi . Come superare se stessi . Come superare i propri complessi . Come scegliere i modelli giusti da emulare . Come trasformarsi da negativi a positivi . Come diventare il modello di te stesso e molto altro ancora!

LE EMOZIONI CHE NON CONTROLLI, CONTROLLANO TE Ti è mai capitato di esplodere senza capirne il motivo? Vorresti dominare le tue emozioni ma non ci riesci? Allora questo libro è per te. L'Intelligenza Emotiva è una delle qualità più sottovalutate del nostro tempo. Il mondo intorno a noi sembra considerare solo e soltanto l'intelligenza logico-deduttiva... eppure siamo esseri emotivi! Ogni giorno proviamo una grande varietà di sentimenti, rabbia, gioia, frustrazione, nostalgia, e il nostro stato emotivo influenza le nostre decisioni e l'ambiente che ci circonda. Tra le nostre emozioni e le emozioni degli altri intorno a noi, viviamo in una costante tempesta emotiva. E grazie a questo libro imparerai a navigare in questa tempesta e a calmare le acque! In questo libro imparerai: A Gestire rabbia e ansia A Riconoscere e capire le emozioni A Dominare le tue emozioni A Sviluppare il muscolo dell'empatia Usare l'intelligenza emotiva per migliorare le relazioni nella tua famiglia, nella tua coppia e con i tuoi figli Sfruttare l'intelligenza emotiva per creare un ambiente di lavoro positivo e stimolante A Governare le emozioni per favorire la tua crescita personale Comprendere e gestire le emozioni oggi è un fattore determinante per costruire un ambiente positivo, relazioni felici e raggiungere il tuo successo personale. Non solo! Saper dominare le tue emozioni è la chiave per comprendere meglio te stesso, migliorarti e rafforzare la tua autostima. Acquistando ora questo libro avrai l'opportunità di imparare l'arte di governare le tue emozioni, sfruttarle a tuo vantaggio e usare l'intelligenza emotiva per ottenere i risultati che hai sempre desiderato nel lavoro e nella vita personale.

Come focalizzarsi sui punti di forza

10 Principles for Doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)

Intelligenza emotiva - Sintesi in italiano

Rimani o vai via?

Coaching fuori dalla cornice

I sette principi dell'amore

Intelligenza emotiva

365 flash-cards, un per-corso di intelligenza emotiva, un almanacco, una to do list, un coaching quotidiano. 365 consigli pratici per il tuo benESSERE fisiologico e relazionale, dall'amore, all'amicizia, al lavoro. 365 abitudini per lei di produrre ossitocina, ormone antistress. ATTENZIONE, NON E' PER TE, se pensi di poter migliorare la tua vita emotiva, aspettandoti che qualcun altro agisca per te!

**Almanacco 373 fogli = 364 pagine di calendario + 9 pagine di libro *Calendario personalizzabile, si inizia quando si vuole, data da scrivere a mano *Riutilizzabile anche gli anni successivi *Foglietti staccabili, post it *Planner settimanale, weekly planner, weekly calendar *To do list *Diario Coaching quotidiano antistress *365 consigli per il benessere individuale e di coppia *L'originale, unico,*

*brevettato e registrato, "©" copyright riservato *Made in Italy, artigianale *Idea regalo per te, per il partner, per chi ami o per chi collabora con te *Idea regalo per Natale, Nuovo Anno, San Valentino, Anniversario, Compleanno *Idea regalo quando vuoi, perchè lo inizi quando ne hai voglia *Cofanetto in latta color argento + sfondo, adatto come confezione regalo*

Ebook Coaching fuori dalla cornice è rivolto a counselor, psicologi, psicoterapeutici e a tutti coloro che hanno l'intenzione d'integrare quello che fanno con più skills, come il Coaching e la PNL, e aiutare le persone ad attuare un cambiamento duraturo. Il libro consente di focalizzarsi sui punti di forza di ognuno, grazie al metodo RESOLVE ideato da Richard Bolstad

Carmela Lo Presti - "NEL PAESE DELL'ARCOBALENO - NIDI Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L per Educatori e Genitori Il Manuale (pagg. 328 su carta patinata lucida di cui 50 a colori) offre un ampio spazio agli aspetti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali. Nel Manuale vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, indicati sia gli obiettivi generali che quelli specifici, illustrati tutti i passi anche con foto e sono disponibili tutti gli strumenti educativi per l'alfabetizzazione emotiva. Il Manuale propone esperienze educative di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno che consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva e ne documenta molte, utilizzando l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica. Ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni. Il Volume è anche la documentazione di diciassette anni di attività appassionata per e nei Nidi.

1796.165

Ritrovare sé stessi attraverso le crisi familiari

365 Flash cards, cartaceo, corso, almanacco di intelligenza emotiva e benessere, per uomini.

Che c'è di male nel sentirsi speciali?

Gli insegnamenti principali del libro di Daniel Goleman

Il diritto & il desiderio

Mindfulness e Intelligenza Emotiva per superare gli schemi negativi

Relazioni in armonia. Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi. Teorie, tecniche, esercizi, testimonianze

Le pagine di questo libro vi guideranno in un viaggio che apporterà pace, gioia e positività al vostro modo di essere genitori. Apprenderete strategie che vi aiuteranno a destreggiarvi fra gli alti e bassi della vita e sarete in grado di educare i vostri figli con maggiore consapevolezza. Imparerete in che modo spegnere quelle scintille che vi fanno perdere l'equilibrio e scoprirete che proprio quei comportamenti che vi innervosiscono tanto (la mancanza di collaborazione, la disubbidienza, le impuntature...), se visti nell'ottica della mindfulness, possono aiutarvi a liberarvi da vecchi schemi educativi, consentendovi di crescere i vostri figli con maggiore serenità e felicità. Ricco di consigli pratici, esercizi e tante storie tratte dall'esperienza dell'autrice, il libro vi insegna a diventare i genitori che desiderate essere e a crescere bambini altruisti e sicuri di sé. Ma anche a vedere i vostri figli come strumenti per trasformare il vostro cuore e la vostra anima. Un prezioso aiuto per vivere la genitorialità come un'esperienza di crescita spirituale, trasformando le sfide di ogni giorno in opportunità di maturazione personale.

Con sguardo alla disgregazione che mina tanti settori della vita sociale, e in particolare le coppie e le famiglie, il cardinale Carlo Caffarra asseriva che «la progressiva identificazione del diritto con il desiderio è la vera metastasi delle nostre società occidentali». Questa affermazione, apparentemente cruda, che mette in contrasto l'autodeterminazione e la legge trova riscontro nelle 12 storie di crisi qui raccolte. I titoli dei capitoli rimandano a precise immagini archetipiche della psicologia analitica - l'Innocente, l'Orfano, il Guerriero, il Saggio, il Mago, il Folle - che l'Autore, avvocato familiarista, ha studiato nei suoi fondamenti. L'intento è di aiutare i singoli e le coppie a ritrovare attraverso le difficoltà anzitutto sé stessi, senza arrendersi agli oceani di sofferenza e di ingiustizia che il divorzio «facile» illude di non causare. Si trovano perciò qui dolorose vicende di separazione e divorzio, aspre lotte con l'altro e con sé stessi e però anche percorsi di rinascita. Una particolare attenzione è concessa agli uomini, che spesso, soprattutto quando sono padri, diventano la parte più punita nella ricomposizione del conflitto. I racconti sono stati trasfigurati nel rispetto del segreto professionale e per far emergere dalla realtà condizionata dagli schemi del divorzismo i principi della psicoanalisi di Jung e di successivi interpreti come l'americano James Hillman e l'italiano Claudio Risé, che firma anche l'incisiva Presentazione.

CONFLICTS CAN'T BE AVOIDED, BUT YOU CAN LEARN HOW TO WIN THEM. The neighbour who blocks you with the car, the boss who denies you the raise, the users on social networks who attack you, the relatives who criticize your choices, the stranger who passes you in line... Why are we so aggressive? What are the conflicts? Where, when, and why are they born? And above all, what are the most effective techniques and strategies to avoid being overwhelmed? We live in an era in which we all have nerves on edge, where any situation can turn into a conflict, and you cannot assert your reasons. You can continue to suffer dreaming of revenge, or you can learn to manage the situation by turning it around in your favour. And get what you want. From Giudici's experience in Project Management, human resources, and his personal research, this book is born, suitable for everyone, from top managers to those who cannot have a peaceful relationship with their partner, which also contains many practical solutions to problems common. Includes the Arrow Model on escalation and the "P.A.C.E.P.A.C.E." NO MORE EXCUSES. NO MORE ANGER. JUST SUFFER. TIME TO TAKE ACTION.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px}
p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p4 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px}
p.p5 {margin: 0.0px 0.0px 7.5px 0.0px; line-height: 18.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Scopri la tua vera essenza e vivi la tua libertà Oltre al testo l'ebook contiene: . File pdf del test di autovalutazione per individuare il tuo schema in download digitale L'intento di questo ebook è farti conoscere e superare quegli schemi negativi che sono presenti in te come meccanismi automatici. Questi schemi sono stati classificati in dieci tipi. Essi nascono come veri e propri sistemi di sopravvivenza per contrastare emozioni negative ma producono, a loro volta, convinzioni, pensieri, reazioni e comportamenti distorti, autodistruttivi e spesso difficili da riconoscere. Per riconoscere in te e negli altri e superare questi schemi negativi, nel programma guidato qui proposto, userai due sistemi meravigliosi che si integrano e si completano: la Mindfulness e l'intelligenza emotiva. Gli strumenti di Mindfulness ti aiuteranno a sviluppare la capacità di ascolto di te stesso, dei tuoi pensieri e delle tue emozioni. Con l'allenamento dell'abilità dell'Intelligenza emotiva, invece, prenderai più consapevolezza delle tue emozioni, a gestirle e ad attivare emozioni positive per neutralizzare quelle negative. Infine utilizzerai l'empatia (il riconoscimento delle emozioni altrui) per migliorare le tue relazioni e superare gli schemi che si innescano durante l'incontro con l'altro. Tra i contenuti di questo ebook 1. Cosa sono gli schemi negativi (o maladattivi) 2. I cinque schemi nelle relazioni intime e nella vita affettiva 3. I cinque schemi nella scuola, nel lavoro e nella vita sociale 4. Riconoscere gli schemi maladattivi in te 5. Riconoscere gli schemi con la piena coscienza 6. Come agire sugli schemi Perché leggere l'ebook . Per avere strumenti pratici

per il miglioramento di sé e l'equilibrio a livello emozionale e relazionale . Per acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri processi mentali . Per ottenere una maggiore qualità della vita, dal lavoro, alla salute fino ai rapporti personali . Per avere un'introduzione agli studi sulle emozioni

Trasformare il narcisismo in un vantaggio per sé e per gli altri

Ricerca pedagogica ed educazione familiare

Intelligenza sensuale. Sensi, menti, passioni, sentimenti

Come Saperci Fare e Piacere agli Altri attraverso l'Intelligenza Emotiva e Sociale

«Matrimonio combinato?». «No, grazie»

Genitori mindful

Conflict Management - I don't get angry anymore!

"L'amore è un argomento da comprendere vivendolo. Questo libro è un valido aiuto." Un libro dedicato alla realizzazione della più alta coscienza di sé attraverso l'esperienza della coppia scritto con la solita grazia e rigorosità scientifica che contraddistinguono l'autrice. Quando siamo in coppia, ci interroghiamo su una esperienza di coppia finita o creiamo una nuova coppia, assai di frequente dimentichiamo che la coppia è un terzo rispetto ai due che la compongono. Ha le sue regole, le sue fasi, i suoi bisogni, la sua coscienza. Molto spesso le difficoltà che incontriamo nelle faccende d'amore sono legate proprio a questo, all'incapacità di leggere e guidare la coppia costruendo la vera unione che è appunto il terzo essere fatto dai due. Cosa significa esattamente unione? Come creare l'unione nella coppia? Un viaggio verso l'amore incondizionato e la vera felicità interiore, che prende le mosse dalle più recenti scoperte delle neuroscienze e della psicologia energetica, fino a raggiungere le vette di una riflessione sull'Anima e il salto di Coscienza che l'Amore ci offre, arricchito da casi e storie reali e corredato di un vademecum per la coppia felice davvero applicabile ed efficace. L'AUTRICE: La dott. Erica F. Poli è medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Membro di molte società scientifiche, tra cui IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association), ISTDPIstitute e OPIFER (Organizzazione Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro), annovera un'approfondita ed eclettica formazione psicoterapeutica che le ha fornito la capacità di affrontare il mondo della psiche fino alla spiritualità, sviluppando un personale metodo di lavoro interdisciplinare e psicosomatico.

Per chi crede ancora nella sfida del matrimonio Perché tanti matrimoni finiscono dopo breve tempo? E perché i giovani non credono più al «sogno dell'amore per sempre»? Forse perché il nostro tempo narcisistico ha dimenticato i «fondamentali» dell'amore umano. Ugo Borghello, mettendo a frutto lunghi anni di pastorale dedicata alle «crisi dell'amore», ha preparato un ricchissimo percorso per giovani coppie, che potranno ricevere molti spunti per riscoprire le radici del loro legame e per impostare un rapporto autentico e non vincolato soltanto alle oscillazioni del sentimento.

75% OFF for Bookstores! Are you not satisfied with your instinctive behaviors and would like to develop greater self-control?

È facile constatare che la parola amore, pur essendo la parola chiave, è anche la più confusa, non solo nel mondo secolarizzato, ma anche tra i cristiani. Ciò che più danneggia la convivenza umana è il fatto che tutti credono di sapere che cosa sia l'amore. Ma chi entra nei sentieri autentici dell'amore fa sempre nuove scoperte e impara a non attribuire agli altri i propri errori. C'è una sola arte da imparare: quella di amare. L'amore ha tanti aspetti che non si imparano, non solo nel sentimento, ma anche nella ricchezza emotiva che governa il cuore nel profondo. Eppure l'amore vero è molto di più rispetto al sentimento e all'emotività, e oggi esige molto «studio». Amare è un verbo e occorre saperlo coniugare in molti modi. Ugo Borghello affronta qui in maniera radicale le prospettive del vero amore cristiano, ma anche le sue malattie. Ci insegna a distinguere tra fede – l'adesione profonda a Cristo – e religione – l'insieme di pratiche e preghiere. A distinguere tra carità – amore incondizionato alla persona, a tutte le persone – e opere di carità – i tanti gesti di servizio che si possono compiere anche senza un corrispettivo di amore vero. Ci insegna che ognuno appartiene a un gruppo primario per il quale è disposto a dare tutto, e che pertanto è auspicabile che tale gruppo sia la comunità cristiana. La Nuova evangelizzazione dipende in gran parte dal far sorgere innumerevoli comunità primarie, come fu per i primi cristiani. Avanti così nell'analisi, si resta convinti che tutti abbiamo bisogno di ritornare continuamente alla fonte gratuita della fede e dell'amore, con una lotta ascetica che renda efficaci anche le nostre miserie.

Elaborazione e requisiti delle prove psicodiagnostiche. Test 1

Coppia, famiglia, scuola, sanità, lavoro

Consulenza di coppia. Superare le crisi transitorie verso il rinnovamento con metodologie sistemiche e tecniche strategiche

365 PRO MAN

Come usare le emozioni per migliorare se stessi e comprendere gli altri

La coppia tra teologia, diritto ed emozioni

1000 differenze tra uomo e donna

Il Counselling ha radici antiche nella cultura vocazionale dell'orientamento scolastico, nel career counselling professionale e nella prevenzione primaria. Dal 1940 si è sviluppato nei trattamenti brevi che includono la valutazione del comportamento tramite l'alleanza psicodiagnostica verso finalità curative. La pratica del Counselling psicologico prevede una formazione per svolgere strategie d'intervento di sostegno specifico tese alla funzionalità adattiva e riabilitativa a prova di evidenza scientifica.

365 flash-cards, un per-corso di intelligenza emotiva, un almanacco, una to do list, un coaching quotidiano. 365 consigli pratici per il tuo benESSERE fisiologico e relazionale, dall'amore, all'amicizia, al lavoro. 365 abitudini per lui di produrre testosterone, ormone antistress.

ATTENZIONE, NON E' PER TE, se pensi di poter migliorare la tua vita emotiva, aspettandoti che qualcun altro agisca per te! *Almanacco 373

fogli = 364 pagine di calendario + 9 pagine di libro *Calendario personalizzabile, si inizia quando si vuole, data da scrivere a mano

*Riutilizzabile anche gli anni successivi *Foglietti staccabili, post it *Planner settimanale, weekly planner, weekly calendar *To do list

*Diario Coaching quotidiano antistress *365 consigli per il benessere individuale e di coppia *L'originale, unico, brevettato e registrato,

"©" copyright riservato *Made in Italy, artigianale *Idea regalo per te, per il partner, per chi ami o per chi collabora con te *Idea regalo per Natale, Nuovo Anno, San Valentino, Anniversario, Compleanno *Idea regalo quando vuoi, perchè lo inizi quando ne hai voglia *Cofanetto in latta color argento + sfondo, adatto come confezione regalo

Una guida consistente per tutti i professionisti della relazione d'aiuto che svolgono anche attività clinica con le coppie. Il testo Evidence-based raccoglie le migliori pratiche terapeutiche in ottica transdiagnostica per effettuare trattamenti integrati pluralistici efficaci basati sulle più recenti ricerche scientifiche.

Siamo diversi? Eccome se lo siamo! Le discussioni tra uomo e donna a volte fanno sorridere perché parliamo due lingue diverse, vediamo e interpretiamo le cose in modo diverso e, soprattutto, reagiamo alle situazioni in modo assolutamente diverso. Il malinteso è dunque sempre dietro l'angolo e il conflitto si nasconde in ogni parola! In una conversazione tra un uomo e una donna, "Non capisci niente!" è la frase che di solito chiude la comunicazione non andata a buon fine. Yvon Dallaire riporta nero su bianco, a volte in modo divertente e disarmante, tutte le frasi, le situazioni e gli atteggiamenti che caratterizzano queste differenze e che, se alimentati in maniera inconsapevole, erigono pian piano un muro di incomprensione nella coppia. Prendendo consapevolezza di questi meccanismi innati, possiamo conoscere meglio noi stessi e il nostro partner, migliorando così la vita di coppia.

MANUALE DI EMPATIA

Intelligenza emotiva per la coppia

studi in onore di Norberto Galli

Impara a Gestire le Emozioni, Sviluppare l'empatia e Costruire Relazioni Felici

Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi. Teorie, tecniche, esercizi, testimonianze

Il vantaggio dell'intelligenza emotiva

Il nome Iosèf, in ebraico, significa "colui che aggiunge". Giuseppe aggiunge il desiderio al discernimento. L'umiltà all'orgoglio ferito. L'amore alla crisi con Maria. Il coraggio alla paura di essere inadeguato a fare il padre. La libertà al possesso. La speranza alla morte. Questo libro sogna di entrare nel mondo interiore di Giuseppe.

1420.1.147

La sfida che oggi si presenta alla coppia si sviluppa in due direzioni: affrontare una certa mentalità del mondo, secondo la quale l'amore deve essere vissuto in base a regole proprie e soggettive, e combattere, al suo interno, le tendenze egoistiche. La teologia, la morale e il diritto vengono percepiti distanti da un progetto che orienti le scelte profonde e la vita quotidiana. L'autore propone una lettura positiva e profonda degli insegnamenti della Chiesa, in sintonia e non in contraddizione con il vissuto emotivo che caratterizza la vita di coppia, accompagnandola a comprendere il tesoro che Dio, col matrimonio, ha messo nelle sue mani. A una prima parte dedicata ai contenuti teologici e giuridici del matrimonio, segue l'approfondimento delle dinamiche intime, relazionali e pedagogiche della vita coniugale e genitoriale; il testo si conclude, nella terza parte, evidenziando l'importanza della famiglia nell'annuncio del Vangelo e nella testimonianza dell'amore di Dio.

Come usare le emozioni per migliorare se stessi e comprendere gli altri Quando si parla di "intelligenza" molti tendono a supporre si tratti di qualcosa legato a ciò che conosciamo come Quoziente Intellettivo e a come riusciamo a esprimere questa "dote naturale" ma la realtà è un po' più complessa di così. Quando si tratta di vita affettiva o amorosa, di gestione familiare o di rapporti di lavoro e interpersonali, esiste un elemento fondamentale da cui non è possibile prescindere per valutare le capacità, le competenze e le abilità complessive di un individuo. Questo elemento è caratterizzato da un insieme di attitudini che ci consentono di riconoscere le nostre emozioni e quelle degli altri, di motivare noi stessi e di gestire gli stati emotivi in maniera positiva e costruttiva, in ogni ambito. In questo ebook vedremo come l'Intelligenza Emotiva, fatta di competenze sia personali sia sociali, possa essere sviluppata e usata nella vita quotidiana, in particolare nelle relazioni e nell'ambito lavorativo.

Assessment e interventi basati sulla ricerca

Lavorare con intelligenza emotiva

Ma con qualche (grossa) sorpresa

Perdono. Per... dono. Quale risorsa per la società e la famiglia

I fondamentali dell'amore umano

Corpo accusa il colpo

Nel paese dell'Arcobaleno - Nidi

Van der Kolk amplia radicalmente lo spettro delle cause e delle conseguenze del trauma, dando speranza e fornendo spiegazioni chiare a chiunque ne sia colpito. Sulla base di trent'anni di esperienza e pratica clinica, evidenzia che il terrore e l'isolamento, aspetti centrali del trauma, rimodellano radicalmente sia il corpo sia il cervello. Le nuove conoscenze sull'istinto di sopravvivenza spiegano perché le persone traumatizzate sperimentino un'ansia e una rabbia intollerabili, e permettono di capire l'impatto del trauma sulla capacità di concentrazione e di memorizzazione, e sulla

possibilità di instaurare relazioni basate sulla fiducia, sentendosi "a casa" nel proprio corpo. Integrando i recenti progressi delle neuroscienze e degli studi sull'attaccamento, l'autore indica nuovi percorsi di ricerca, che consentono di ricablare il funzionamento cerebrale, contrastando il senso di impotenza e invisibilità associato al trauma e facendo sì che adulti e bambini possano recuperare la padronanza del proprio corpo e della propria vita.

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 amministrazione sanitaria dell'Università di Toronto. From the country's leading couple therapist duo, a practical guide to what makes it all work. In 10 Principles for Doing Effective Couples Therapy, two of the world's leading couple researchers and therapists give readers an inside tour of what goes on inside the consulting rooms of their practice. They have been doing couples work for decades and still find it challenging and full of learning experiences. This book distills the knowledge they've gained over their years of practice into ten principles at the core of good couples work. Each principle is illustrated with a clinically compiled case plus personal side-notes and storytelling. Topics addressed include: • You know that you need to "treat the relationship," but how are you supposed to get at something as elusive as "a relationship"? • How do you empathize with both clients if they have opposite points of view? Later on, if they end up separating does that mean you've failed? Are you only successful if you keep couples together? • Compared to an individual client, a relationship is an entirely different animal. What should you do first? What should you look for? What questions should you ask? If clients give different answers, who should you believe? • What are you supposed to do with all the emotional and personal history that your clients stir up in you? • How can you make your work research-based? No one who works with couples will want to be without the insight, guidance, and strategies offered in this book.

Sapevi che l'intelligenza emotiva è strettamente collegata alla tua carriera, alle tue relazioni, alla tua salute e al tuo successo generale? Sei d'accordo che in questi anni, dato il costante attacco dai Social Media, distrazioni costanti ovunque e corruzione dilagante, un alto Quoziente Emotivo, o EQ, è più importante che mai? Ti piacerebbe imparare a controllare le tue reazioni emotive, gestendole al meglio? Rompendo definitivamente le cattive abitudini e sfuggire ai "sequestri emotivi"? L'intelligenza emotiva è un'abilità che può essere appresa attraverso la pratica e l'allenamento costante proprio come lo sport! In molte situazioni, l'intelligenza emotiva sarà più importante della tua intelligenza mentale. Anche se può essere impressionante avere un alto QI, se vuoi raggiungere il successo nella tua carriera e nella tua vita personale, avere un alto livello di intelligenza emotiva è un must. L'intelligenza emotiva è uno dei fattori determinanti per stabilire se avrai successo nella tua vita personale o professionale. Questo Libro ti darà gli strumenti indispensabili per raggiungere un alto QE! Sarai in grado di leggere i segnali che le altre persone ti inviano e reagire di conseguenza. Solo perché sei una persona intelligente non significa che sei in grado di riconoscere e rispondere ai segnali emotivi che le persone emanano, e questo può fare la differenza nella tua vita professionale e personale. Purtroppo, al giorno d'oggi, la quantità di problemi emotivi nel mondo sta aumentando a un ritmo allarmante. Stiamo diventando più ricchi ma sempre meno felici. Depressione, suicidio, interruzioni delle relazioni, solitudine per scelta, paura della vicinanza, dipendenze: queste sono prove evidenti che stiamo peggiorando sempre di più quando si tratta di affrontare le nostre emozioni. In INTELLIGENZA EMOTIVA imparerai: Cos'è l'intelligenza emotiva e perché è importante La storia dell'intelligenza emotiva Terapia cognitivo comportamentale (CBT) e suo utilizzo nell'intelligenza emotiva Modi per aumentare la tua intelligenza emotiva Tecniche per acquisire maggiore consapevolezza di sé, fiducia e autodisciplina Molto altro ancora! Quindi cosa stai aspettando ora? Se hai letto fino a questo punto, significa che vuoi fare un cambiamento nella tua vita, quindi non procrastinare o il tuo successo non arriverà. Prendi il controllo delle tue abitudini e migliora la tua vita, una volta per tutte, con un solo clic! Scorri verso l'alto e concediti la possibilità di vivere la vita che meriti! Scorri verso l'alto e fai clic sul pulsante "acquista ora".

Comprendere e Gestire le Emozioni, Rabbia e l'Ansia per Migliorare Sé Stessi e in Coppia. Come Trasformare il Pensiero Negativo in Positivo, Aumentando il Carisma e L'Autostima

L'epoca delle relazioni in crisi (e come uscirne). Coppia, famiglia, scuola, sanità, lavoro

Evolvere rimanendo insieme. Ricerche sulla longevità dei rapporti di coppia per consolidare l'amore e recuperare l'intimità. Con DVD

Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche

La comunicazione autentica. Negli affetti, al lavoro, nei conflitti

Conoscere l'Intelligenza emotiva

Come crescere i propri figli con amore, presenza e consapevolezza

Quando avrò imparato a conoscermi e a comunicare con intelligenza emotiva, sarò veramente padrone/a dei miei pensieri, delle mie emozioni, delle mie scelte, del mio comportamento e della mia vita. Sarò in grado di riconoscere e accettare i miei limiti e i miei punti di forza insieme alla mia energia vitale, che mi renderà capace di pensare rapidamente e di agire con calma senza inutile ansia e tensioni, perché sentirò il mio corpo leggero e

rilassato e la mia mente serena, lucida e scattante. Questa profonda consapevolezza mi darà la forza e il coraggio di credere in me e di accettare il cambiamento, di amare la vita e di sentirmi veramente libero/a, in pace con me stesso/a e in piena armonia con l'universo. So che questo è possibile, può accadere già oggi, semplicemente perché lo voglio!

Una sintesi completa di "Intelligenza emotiva", il grande capolavoro scritta da Daniel Goleman. Con gli insegnamenti principali e i consigli per metterti da subito in pratica. Ideale per - guadagnare tempo - mettere in pratica i consigli di questo classico della gestione del tempo e della produttività - memorizzarne i concetti-chiave (anche dopo averlo letto). IMPORTANTE: il presente non è il libro originale ma un riassunto concepito per accompagnarlo e presentarne le idee e gli insegnamenti principali.

Lo sapevate che la nostra è stata definita "la generazione più narcisistica di sempre"? Avete quindi anche voi un'ottima possibilità di rientrare in questa temibile categoria di persone, o di essere alle prese con qualcuno - partner, capo o amico - che vi appartiene a pieno titolo. Innamorati di se stessi, i narcisisti vogliono attenzione, si preoccupano del loro aspetto, vanno alla ricerca dell'elogio e dell'approvazione degli altri. Eppure, essere narcisisti non significa solo essere egocentrici, insensibili, altezzosi e quindi pericolosi. Sebbene ne esista una forma patologica, un "sano narcisismo" è ben più diffuso e può essere valorizzato perché esprima le sue reali risorse per sé e per gli altri. In questo libro scoprirete, fra l'altro: - quali approcci diminuiscono il narcisismo "malato" e quali non aiutano affatto; - come prevenire l'arroganza attorno a noi; - quali sono le cause del narcisismo e come difendersene; - come sviluppare una buona dose di narcisismo, sano per sé e per i nostri cari; - come aiutare i figli narcisisti a evitare gli eccessi. "Questo libro è una vera gemma sul tema del narcisismo." Library Journal "Un libro che indurrà i lettori a ripensare se stessi e le persone attorno a loro." Publisher's Weekly

Con il suo lavoro, Goleman ha messo a fuoco per la prima volta l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni più razionali del pensiero. Perché persone assunte sulla base dei classici test d'intelligenza si possono rivelare inadatte al loro lavoro? Perché un quoziente intellettuale altissimo non mette al riparo da grandi fallimenti, come la crisi di un matrimonio? La risposta è che a governare settori così decisivi della vita non provvede l'intelligenza astratta dei soliti test, ma una complessa miscela in cui hanno un ruolo predominante fattori come l'autocontrollo, la perseveranza, l'empatia e l'attenzione agli altri. In una parola, l'intelligenza emotiva. Una capacità insita in ognuno di noi, che può essere sviluppata, perfezionata e trasmessa per migliorare il proprio rapporto con sé, con gli altri e con le realtà che viviamo ogni giorno. Con una scrittura accattivante e scorrevole, Goleman ci mostra la via per ottenere sempre il massimo da noi stessi.

Intelligenza Emotiva

Vocabolario dell'intelligenza emotiva e altro...

Come imparare a capire le persone e gestire le emozioni. Scopri i 10 modi per sviluppare l'intelligenza emotiva per migliorare la tua vita di coppia, familiare e lavorativa. (Emotional Intelligence Italian version)

Il desiderio di Giuseppe

Anatomia della Coppia

Dall'immagine alla somiglianza

Intelligenza emotiva per un figlio

Intelligenza emotiva per la coppia**Intelligenza emotiva per un figlio****Bur**

L'ambiente di lavoro è l'ambito con cui si manifesta con maggiore evidenza l'importanza di un'intelligenza che non sia solo una logica fredda e astratta, ma una combinazione armonica di diverse capacità. È essenziale, per emergere, sapere stabilire rapporti costruttivi, affidarsi all'intuito, cogliere le correnti emotive che si stabiliscono tra le persone potenziando quelle positive e deviando quelle distruttive. Qualità indispensabili come l'ottimismo, l'adattabilità e lo spirito di iniziativa si possono apprendere e mettere in pratica. Daniel Goleman ci mostra con moltissimi esempi tratti dalla vita di tutti i giorni e dalle vicende di personaggi noti (Bill Gates), come stabilire e valorizzare le relazioni interpersonali.

Il counseling psicologico

365 PRO WOMAN

365 Flash cards, cartaceo, corso, almanacco di intelligenza emotiva e benessere, per donne.

Come migliorare le relazioni personali e lavorative attraverso l'empatia e le emozioni

Saper di amore

Personalità, emotività, sessualità oltre i luoghi comuni