

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

ANSA.it > Cultura > Libri > **Libri: Vivi presente. E senza stress**

Libri: Vivi presente. E senza stress

Racconto e manuale, trasformare ansia e pressioni in vantaggio

Redazione ANSA

TRENTO

02 luglio 2016
16:04

NEWS

[Suggerita](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

[Altri](#)

[A+](#) [A](#) [A-](#)

[Stampa](#)



ULTIMA ORA CULTURA

- 14:01 **Tanovic e Llosa docenti cinema a Bologna**
- 13:51 **Ortigia Film Festival, icona Mastroianni**
- 13:20 **Concerto Mika apre Pistoia Blues**
- 13:18 **Al via riprese nuovo film dei Vanzina**
- 20:38 **Box office Usa, Dory continua a volare**

02 luglio 2016
16:04
NEWS

- Suggesta
- Facebook
- Twitter
- Google+
- Altri
- A+ A A-
- Stampa
- Scrivi alla redazione

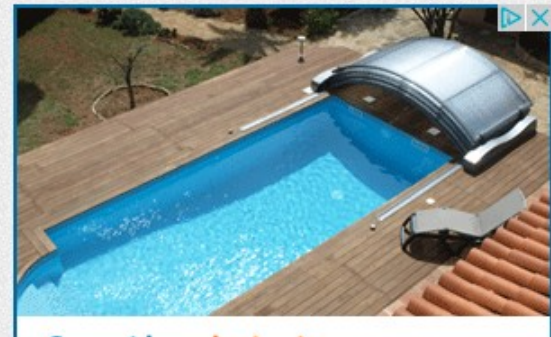


(ANSA) - TRENTO, 2 LUG - Un racconto personale, una biografia anche emotiva, e insieme un vero e proprio manuale per imparare a trasformare situazioni di ansia e stress in vantaggio. "Vivi presente", libro del giornalista torinese Paolo Fossati (Verdechiario Edizioni, 211 pagg. 15 euro), presentato anche al Salone del libro di Torino, invita a riflettere su come la pressione quotidiana possa essere allentata con una serie di strategie di cambiamento. Laureato in giurisprudenza, 38 anni, cronista per 14 anni in un settimanale locale, da 10 anni funzionario pubblico, tiene i seminari "Impara a Vivere Bene" e "Impara a Vivere Bene in Ufficio", convinto che specie nella pubblica amministrazione sia fondamentale conoscere la comunicazione efficace e pratiche di mindfulness, in sostanza la piena consapevolezza del presente. Un modo per "aiutare il lettore a tornare al timone della sua vita, riscoprendo il piacere di lavorare e di esistere" spiega. Cattiva comunicazione e abitudine a giudicare sono elementi che non aiutano nell'intento.

ULTIMA ORA CULTURA

- 14:01 Tanovic e Llosa docenti cinema a Bologna
- 13:51 Ortigia Film Festival, icona Mastroianni
- 13:20 Concerto Mika apre Pistoia Blues
- 13:18 Al via riprese nuovo film dei Vanzina
- 20:38 Box office Usa, Dory continua a volare
- 20:16 Euripide e gli orrori della guerra
- 20:13 De Niro, ricorderò sempre Cimino
- 20:06 Chiude passerella Christo, boom pubblico
- 17:02 La Marchesa Casati di Ferretti a Parigi
- 16:35 Sfilano capi di Donna Isabella Rossini

> Tutte le news



Pubblicità 4w



I risultati scioccanti

di un metodo sperimentale per imparare le lingue
sciencejournalitalia.com



Fiat per il business

Gamma Fiat è tua da 130€/mese con Be-Lease con 4 anni di RCA
 Richiedi preventivo!