

Keywords: Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita libro pdf download, Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita scaricare gratis, Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita epub italiano, Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita torrent, Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita leggere online gratis PDF

Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita PDF

Timothy W. Gallwey



Questo è solo un estratto dal libro di Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Timothy W. Gallwey

ISBN-10: 9788867764068

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4221 KB

DESCRIZIONE

W. Timothy Gallwey - famoso in tutto il mondo per il suo approccio psicologico alle sfide sportive - affronta lo scottante tema dello stress. Unendo la sua esperienza a quella di due esperti medici, ci spiega come sia possibile gestire e combattere lo stress che invade e mina ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Applicando quelle stesse strategie che hanno conquistato i lettori del "Gioco Interiore nel Tennis", Gallwey ci mostra come accedere alle nostre risorse interiori per poter mantenere la stabilità psichica e raggiungere il successo. Il nostro principale sabotatore è quel Sé che ci fa credere che la pressione sia inevitabile e che le aspettative di chi ci circonda siano più importanti di tutto il resto; da qui il passo verso l'infelicità e la disistima è breve. Ma la soluzione è a portata di mano e molto più semplice di quanto crediamo: prima di tutto dobbiamo ritrovare la nostra capacità di divertirci nel processo di apprendimento di nuove abilità, imparare a concederci momenti di riposo e sviluppare quella particolare forma di attenzione rilassata oltre che una maggiore fiducia nel nostro istinto. Mescolando storie vere, casi studio e grafici interattivi, Gallwey ci spiega come attingere a queste risorse interiori, mettendo a nostra disposizione strumenti e metodologie di valore che ci renderanno persone più felici, più complete e più soddisfatte.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita Gallwey Timothy W. Horton John Hanzelik Edward ...

IL GIOCO INTERIORE NELLO STRESS. ESPRIMI IL TUO POTENZIALE E VINCI LE S
DELLA VITA. horton john; hanzelik edward Disponibilità: solo 1 copia disponibile, compra ...

Acquista online il libro Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita di
Timothy W. Gallwey, John Horton, Edward Hanzelik in ...

**IL GIOCO INTERIORE NELLO STRESS. ESPRIMI IL TUO POTENZIALE E VINCI LE SFIDE
DELLA VITA**

[Leggi di più ...](#)