

Tags: I 13 segreti per potenziare la tua mente libro pdf download, I 13 segreti per potenziare la tua mente scaricare gratis, I 13 segreti per potenziare la tua mente epub italiano, I 13 segreti per potenziare la tua mente torrent, I 13 segreti per potenziare la tua mente leggere online gratis PDF

I 13 segreti per potenziare la tua mente PDF

Amy Morin



Questo è solo un estratto dal libro di I 13 segreti per potenziare la tua mente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Amy Morin
ISBN-10: 9788820058838
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1326 KB

DESCRIZIONE

Saper affrontare i rischi, mantenere il controllo in ogni situazione, decidere senza ansie o ripensamenti, essere tenaci, coraggiosi ed equilibrati. Ti sei mai domandato qual è l'origine di queste invidiabili doti che associamo agli individui "mentalmente forti"? Come affrontano i problemi, che cosa fanno? Certo non si fanno intrappolare dai 13 errori che ostacolano il raggiungimento degli obiettivi e sanno trovare il giusto equilibrio fra emozioni e razionalità. Amy Morin, psicoterapeuta, aiuta ogni giorno chi prova a superare una crisi, ma è anche una persona che è stata toccata da gravi lutti familiari. Non si è lasciata, però, sconfiggere dalla sofferenza e ha compreso che le cattive abitudini che non riusciamo a spezzare ci impediscono di raggiungere il successo e la felicità. Spesso, infatti, indugiamo nell'autocommiserazione, lasciamo che gli altri si impongano su di noi, ci soffermiamo su eventi del passato o ci lamentiamo perché non otteniamo subito dei risultati. Sono atteggiamenti che le persone dotate di forza mentale sanno evitare. Seguendo i consigli e gli esercizi suggeriti dall'autrice, scopriremo come questi comportamenti negativi si possono sconfiggere, impareremo ad accrescere il nostro potere, troveremo il modo più efficace per affrontare le sfide in campo personale e professionale e migliorare la qualità della nostra vita. Una piccola rivoluzione quotidiana, un cambio di prospettiva che può trasformare radicalmente la nostra visione del mondo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Saper affrontare i rischi, mantenere il controllo in ogni situazione, decidere senza ansie o ripensamenti, essere tenaci, coraggiosi ed equilibrati. Ti sei mai ...

Leggi «13 segreti per potenziare la tua mente» di Amy Morin con Rakuten Kobo. Saper affrontare i rischi, mantenere il controllo in ogni situazione, decidere senza ...

Seguendo i consigli che troverai in questo articolo potrai allenare la mente e potenziare il tuo ... funzioni associate al tuo corpo e alla tua mente. ...

I 13 SEGRETI PER POTENZIARE LA TUA MENTE

[Leggi di più ...](#)