

Tags: Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... libro pdf download, Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... scaricare gratis, Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... epub italiano, Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... torrent, Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... leggere online gratis PDF

Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia... PDF

Windy Dryden



Questo è solo un estratto dal libro di Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane. Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia.... Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Windy Dryden
ISBN-10: 9788868200541
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2024 KB

DESCRIZIONE

Ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia e invidia sono emozioni definite "letali", perché le conseguenze sulla psiche e sul fisico possono rivelarsi devastanti. Le emozioni negative, sebbene possano costituire una spontanea risposta alle avversità della vita, qualcosa che nasce naturalmente di fronte a un evento drammatico, non devono però necessariamente ripercuotersi sulla salute. Invece di "guastarti il sangue", puoi viverle in modo sano e farle diventare una opportunità! Windy Dryden ti suggerisce come utilizzare queste emozioni a tuo vantaggio, trasformandole in emozioni "sane", ossia strumenti che ti aiutino a crescere e a ritrovare il tuo benessere, anziché fraporsi fra te e la vita. Spesso non sei preparato a far fronte alle avversità e non hai idea di come gestirle, ma "Trasforma otto emozioni letali in emozioni sane" ti insegna a volgere anche la situazione più negativa a tuo favore, cosicché le emozioni che ti mettono a disagio diventino motivo di crescita e di equilibrio. Scopri la differenza tra emozione negativa, ma sana, ed emozione letale. Concediti il permesso di stare male. Metti in discussione credenze inutili o dannose. Scopri le conseguenze dei tuoi pensieri. Sviluppa un atteggiamento sano verso le incertezze. Suggerimenti e tecniche per affrontare le emozioni negative.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

"Trasforma Otto Emozioni Letali In Emozioni Sane Suggestive E Tecniche Per Affrontare Ansia Depressione Senso Di Colpa Vergogna Dolore Rabbia Gelosia" is the book ...

Trasforma otto Emozioni Letali in Emozioni Sane - Ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia e invidia: suggestivi e tecniche..

**TRASFORMA OTTO EMOZIONI LETALI IN EMOZIONI SANE. SUGGERIMENTI E
TECNICHE PER AFFRONTARE ANSIA, DEPRESSIONE, SENSO DI COLPA, VERGOGNA,
DOLORE, RABBIA, GELOSIA...**

[Leggi di più ...](#)