

Tags: Perché non faccio le cose che mi fanno bene? libro pdf download, Perché non faccio le cose che mi fanno bene? scaricare gratis, Perché non faccio le cose che mi fanno bene? epub italiano, Perché non faccio le cose che mi fanno bene? torrent, Perché non faccio le cose che mi fanno bene? leggere online gratis PDF

Perché non faccio le cose che mi fanno bene? PDF

BJ Gallagher



Questo è solo un estratto dal libro di Perché non faccio le cose che mi fanno bene?. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: BJ Gallagher
ISBN-10: 9788850229468
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4711 KB

DESCRIZIONE

Tutte noi sappiamo quello che è giusto fare: seguire una dieta sana ed equilibrata, andare in palestra o in piscina, non sperperare il denaro in acquisti superflui, evitare di prendere decisioni affrettate e di cui un giorno potremmo pentirci. Eppure, trasgrediamo volentieri alle regole alimentari, ci sottraiamo con qualche scusa all'esercizio fisico, per distrarci dopo una brutta giornata andiamo a fare shopping in modo compulsivo e qualche volta, anzi più di una volta, ci accompagniamo a partner non proprio ideali. Anche se in famiglia e sul lavoro siamo bravissime, non ci prendiamo grande cura di noi stesse. In pratica, ci trascuriamo. Questo libro ci dimostra che è possibile salire sull'"autobus" della nostra vita per sederci al posto dell'autista e non nell'ultimo posto in fondo. Che è possibile, e doveroso, non rinunciare a noi stesse, e vivere in armonia con il mondo intero. "Perché non faccio le cose che mi fanno bene?" inizia esplorando le ragioni più comuni per cui le donne non si prendono cura di se stesse. E, una volta riconosciute queste barriere, spiega come adottare le misure per superarle. Piccoli cambiamenti possono avere un grande impatto sulla qualità della vita: passo dopo passo possiamo abbandonare vecchie abitudini che sappiamo non essere adatte a noi. In modo semplice, diretto ed efficace, l'autrice fornisce consigli, strumenti e suggerimenti per volerci bene, il modo migliore per prenderci cura anche delle persone che amiamo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Perché non faccio le cose che mi fanno stare bene? è un libro di Gallagher B. J. pubblicato da Corbaccio nella collana I libri del benessere, con argomento ...

Perché Non Faccio le Cose che Mi Fanno Bene? - Gallagher - Libro -.

PERCHÉ NON FACCIO LE COSE CHE MI FANNO BENE?

[Leggi di più ...](#)