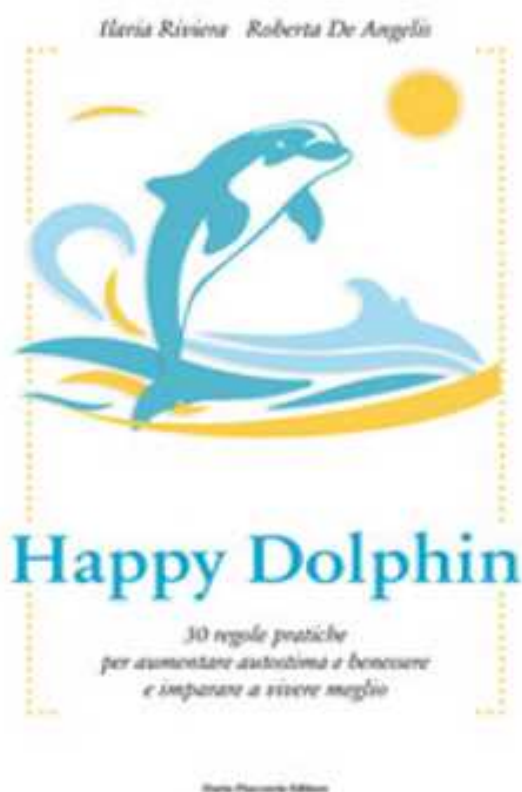


Tags: Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio libro pdf download, Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio scaricare gratis, Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio epub italiano, Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio torrent, Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio leggere online gratis PDF

Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio PDF

Ilaria Riviera



Questo è solo un estratto dal libro di Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ilaria Riviera
ISBN-10: 9788857908205
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4944 KB

DESCRIZIONE

Happy Dolphin, il fenomeno social che ha già insegnato a volersi più bene e a vivere meglio, diventa oggi questo libro: un workbook che ti condurrà alla ricerca della tua personale felicità attraverso un percorso fatto di 30 regole. Ogni giorno una regola. Ogni regola un sorriso. Affronterai sfide quotidiane, prima con te stesso e poi con gli altri. Metterai in atto azioni e comportamenti semplici ma fondamentali, che ti aiuteranno a sviluppare autostima, benessere, relazioni sociali e autoefficacia. Lo scopo è farti focalizzare sulle tue risorse e punti di forza, farti accettare i tuoi limiti, accrescere il tuo senso di efficacia, aumentare il livello di serotonina (l'ormone della felicità) e migliorare le tue relazioni affettive e amicali.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

HAPPY DOLPHIN. 30 REGOLE PRATICHE PER AUMENTARE AUTOSTIMA E BENESSER IMPARARE A VIVERE MEGLIO. riviera ilaria; de angelis roberta Disponibilità: IMMEDIATA

... e le 30 regole per il benessere ... Dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio".Happy Dolphin è un ...

Libro di Riviera Ilaria, De Angelis Roberta, Happy dolphin. 30 regole pratiche per aumentare autostima e benessere e imparare a vivere meglio, dell'editore Flaccovio ...

**HAPPY DOLPHIN. 30 REGOLE PRATICHE PER AUMENTARE AUTOSTIMA E
BENESSERE E IMPARARE A VIVERE MEGLIO**

[Leggi di più ...](#)