

Keywords: 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura libro pdf download, 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura scaricare gratis, 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura epub italiano, 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura torrent, 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura leggere online gratis PDF

100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura PDF

Alberto Pellai



Questo è solo un estratto dal libro di 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alberto Pellai
ISBN-10: 9788851137373
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1653 KB

DESCRIZIONE

Volare significa essere sradicati da terra, non avere più alcun controllo ed essere completamente nelle mani di altri. Per qualcuno questa può essere una situazione tutt'altro che abitudinaria, una condizione vissuta con disagio, se non addirittura con ansia. Ma la paura di volare può essere vinta; è sufficiente che la nostra sfera razionale dialoghi con la sfera emotiva del cervello: solo così possiamo gestire e regolare l'emozione. In questo libro Alberto Pellai, psicologo e noto divulgatore scientifico, e Giuseppe Lapenta, comandante di linea, vi condurranno per mano in un viaggio alla scoperta della natura della vostra ansia e dei "segreti" della cabina di pilotaggio, per capire cosa succede realmente - anche nella vostra testa - durante rullaggio, decollo, turbolenze e atterraggi. L'opera è arricchita da test e strumenti di rilassamento e autovalutazione, e da curiose rubriche che raccontano le emozioni di chi sale a bordo di un velivolo. Un manuale agile per tutti coloro che usano l'aereo ma faticano a superare l'ansia del volo, per affrontare il viaggio con maggior serenità e consapevolezza.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro: 100 Cose da Sapere per Volare Sereni di Alberto Pellai, Giuseppe Lapenta. Come affrontare il volo senza paura.

Acquista l'eBook 100 cose da sapere per volare sereni di ... Come affrontare il volo senza paura ... a superare l'ansia del volo, per affrontare il viaggio ...

... bensì Alberto Pellai e Giuseppe Lapenta in 100 cose da sapere per volare sereni. Come affrontare il volo senza paura, ... cosa, la paura di volare è ... in 100 ...

100 COSE DA SAPERE PER VOLARE SERENI. COME AFFRONTARE IL VOLO SENZA PAURA

[Leggi di più ...](#)