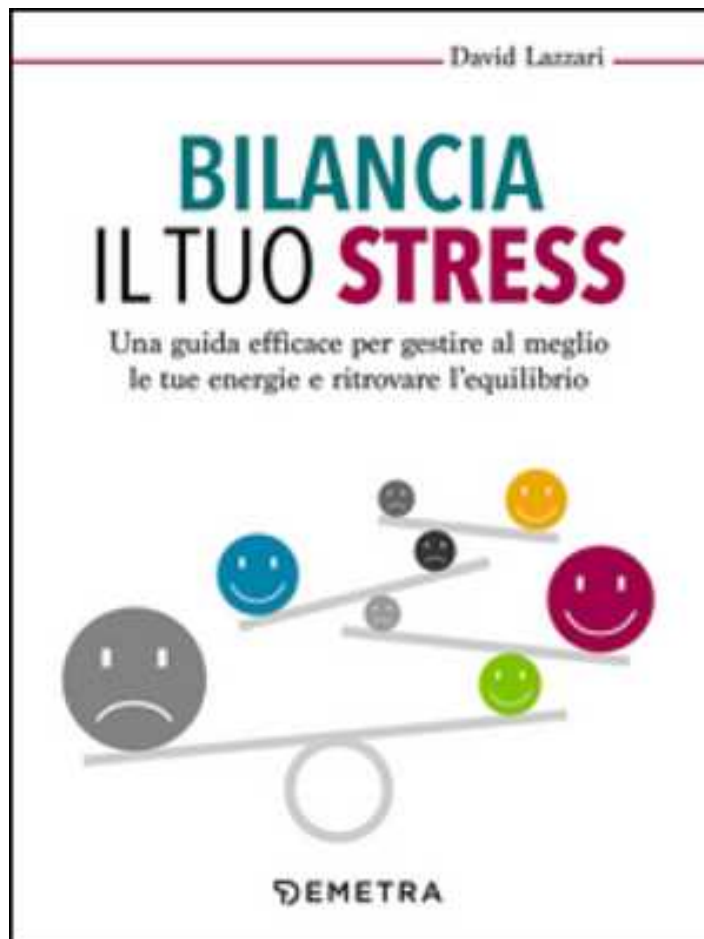


Tags: Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio libro pdf download, Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio scaricare gratis, Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio epub italiano, Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio torrent, Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio leggere online gratis PDF

Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio PDF

David Lazzari



Questo è solo un estratto dal libro di Bilancia il tuo stress. Una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: David Lazzari
ISBN-10: 9788844043445
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2378 KB

DESCRIZIONE

Ansia, preoccupazione, stati d'animo negativi, frenesia... le situazioni stressanti fanno senz'altro parte della nostra vita. Spesso però a impedirci di vivere serenamente è la nostra incapacità di gestire lo stress al meglio. Lo stress, infatti, è un fenomeno naturale, senza il quale non troveremmo l'energia per affrontare molte situazioni della nostra vita quotidiana: un esame all'università, un incontro di lavoro, un appuntamento con la persona amata... Nel suo libro "Bilancia il tuo stress", ricco di informazioni, storie di pazienti e di vita reale, consigli pratici e questionari di autovalutazione, David Lazzari ci aiuta a comprendere l'origine del nostro stress e il suo impatto sulla nostra salute. Impareremo così a raggiungere il benessere grazie a un efficace strumento operativo: la "Bilancia dello stress", con la quale potremo comprendere e ascoltare i nostri bisogni, sfruttando tutte le risorse che abbiamo a disposizione per soddisfarli, e cogliere preziosi suggerimenti per vivere bene e avere una vita serena, in cui il benessere della mente si accompagna a quello del corpo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Trova gestire l al prezzo più basso su Trovaprezzi.it, il primo comparatore prezzi italiano! Cerca in un batter d'occhio i prezzi migliori e le occasioni da non ...

Bilancia Il Tuo Stress. Una Guida Efficace Per Gestire Al Meglio Le Tue Energie E Ritrovare L'equilibrio è un libro di Lazzari David edito da Giunti Editore a ...

... Bilancia il tuo stress: una guida efficace per gestire al meglio le tue energie e ritrovare l'equilibrio. ... una guida efficace per gestire al meglio le tue ...

**BILANCIA IL TUO STRESS. UNA GUIDA EFFICACE PER GESTIRE AL MEGLIO LE TUE
ENERGIE E RITROVARE L'EQUILIBRIO**

[Leggi di più ...](#)