

Quaderno d'esercizi per diventare efficienti PDF

Yves-Alexandre Thalmann



Questo è solo un estratto dal libro di Quaderno d'esercizi per diventare efficienti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Yves-Alexandre Thalmann

ISBN-10: 9788867318278

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4751 KB

DESCRIZIONE

Quando siamo efficienti? Quando l'energia che impieghiamo in un'azione raggiunge esattamente il risultato desiderato, senza disperdersi in altri effetti. Diventare più efficienti nella quotidianità può contribuire a migliorare la qualità della nostra vita. Una volta individuate le fonti di dispersione di energia e di tempo, potremo applicare le tecniche della terapia ACT per favorire la flessibilità psicologica, lavorare accompagnati da pensieri positivi e imparare ad accettare le nostre emozioni. Numerosi test, illustrazioni, tabelle e citazioni ci indirizzano su questo percorso verso l'efficienza, che ci renderà la vita più piacevole e più ricca di senso! Tirate fuori penne e matite colorate e riempite di parole e colori la vostra vita quotidiana: questo Quaderno, pieno di facili esercizi e di note positive, vi aiuterà, vi diventerà e vi rilasserà.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online da un'ampia selezione nel negozio Libri.

No account yet? Create an Account. Search for: Search. HOME; FAI IL TEST! SCEGLI LA TU AGENDA

Scaricare libro Quaderno d'esercizi per liberarsi delle cose inutili ... Quaderno d'esercizi per diventare efficienti; Quaderno d'esercizi per attirare a sé ...

QUADERNO D'ESERCIZI PER DIVENTARE EFFICIENTI

[Leggi di più ...](#)