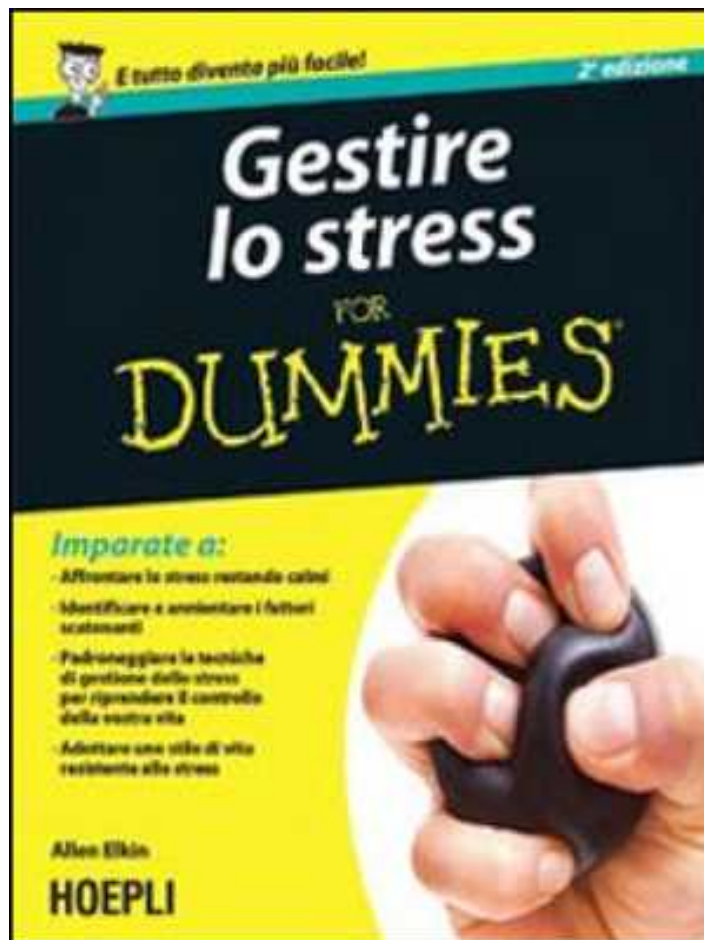


Gestire lo stress For Dummies PDF

Allen Elkin



Questo è solo un estratto dal libro di Gestire lo stress For Dummies. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Allen Elkin
ISBN-10: 9788820362683
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3851 KB

DESCRIZIONE

Stanchi dello stress? Per cambiare vita basta poco! Gestire lo stress For Dummies vi insegnerà come affrontare lo stress attraverso esercizi mentali e fisici testati sul campo dall'autore stesso. Qualunque sia la fonte di stress della vostra vita, dall'amore al lavoro o alla famiglia, questo libro vi aiuterà a identificare i fattori scatenanti e ad affrontarli nel migliore dei modi. Vittime dello stress? Capite lo stress e gli effetti che può avere dal punto di vista fisico, psicologico ed emozionale. Relax: scoprite come identificare i sintomi dello stress, rilassare la mente e affrontare i problemi quotidiani. Segreti per una vita antistress: imparate le tecniche per allentare la morsa dello stress nella vostra vita e, soprattutto, per gestire le situazioni che lo provocano. La quotidianità: sviluppate nuove abitudini a casa e al lavoro, facendo attività fisica, coltivando un hobby... e altro ancora!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Gestire lo stress For Dummies on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers.

Indice1. Introduzione2. Scarica il libroIntroduzioneGestire lo stress For Dummies: Seconda edizione di Allen Elkin scarica l'ebook di questo libro gratuitamente ...

Gestire lo stress For Dummies è un libro di Allen Elkin pubblicato da Hoepli nella collana For Dummies: acquista su IBS a 16.92€!

GESTIRE LO STRESS FOR DUMMIES

[Leggi di più ...](#)