

Tags: Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva libro pdf download, Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva scaricare gratis, Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva epub italiano, Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva torrent, Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva leggere online gratis PDF

Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva PDF

Alain J. Marillac



Questo è solo un estratto dal libro di Esprimere la collera senza perdere le staffe. Trasformare la rabbia in energia positiva. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alain J. Marillac
ISBN-10: 9788868200251
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3598 KB

DESCRIZIONE

Sei abituato a considerare la collera distruttiva, negativa, da evitare o reprimere, perché spesso la confondi con la violenza? In realtà è una forma di energia che puoi volgere in positivo. Alain Marillac ti insegna a esplorare la collera per imparare a incanalarla in maniera costruttiva e trarne vantaggio. Comunicare la collera ti aiuta a lasciar andare i pensieri negativi. Se impari a esprimerla senza aggredire o ferire, ne ricaverai maggiore vitalità, una serenità più profonda e riuscirai persino a risanare quei rapporti che credevi ormai perduti. Attraverso spiegazione ed esercizi pratici, potrai: conoscere i veri motivi alla base della collera; trasformarla in uno strumento terapeutico; scoprire le ripercussioni sul fisico di una collera mal espressa; imparare a esprimere costruttivamente le emozioni; affrontare la collera altrui e imparare a proteggerti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Esprimere la Collera Senza Perdere le Staffe - Libro di Alain J. Marillac - Trasformare la rabbia in energia positiva - Scopriilo sul Giardino dei Libri.

Trasformare la rabbia in energia positiva Prezzo € 6,72 invece di 7,90 sconto 15% Il Punto d'Incontro Edizioni Tipo: Libro Pagine 160 Formato: 12x17 Anno: 2014 ...

Titolo: Esprimere la collera senza perdere le staffe: Sottotitolo: Trasformare la rabbia in energia positiva: Autore: Alain J. Marillac: ISBN: 9788868200251

**ESPRIMERE LA COLLERA SENZA PERDERE LE STAFFE. TRASFORMARE LA RABBIA
IN ENERGIA POSITIVA**

[Leggi di più ...](#)