

Vincere lo stress con lo zen PDF

Chihiro Tanaka



Questo è solo un estratto dal libro di Vincere lo stress con lo zen. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Chihiro Tanaka
ISBN-10: 9788863455113
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1606 KB

DESCRIZIONE

"Desideri conoscere i segreti per liberarti dallo stress dove e quando vuoi? Vorresti lasciarti alle spalle in un attimo quello stress così odioso che ti porti dietro da chissà quanti giorni, mesi, anni? Ti piacerebbe non essere più vittima delle emozioni negative? Proverai una sensazione meravigliosa e ineguagliabile. Puoi trasformare il tempo che finora hai perso nei tormenti dello stress in un tempo di meraviglia, di serenità e pieno di gioia. Se utilizzerai la tecnica Stress Zero qui illustrata, potrai vivere una quotidianità molto più ricca e piacevole, e non dovrai più avere la paura delle tue emozioni". Dalla prefazione dell'autrice, la consulente Chihiro Tanaka, ecco la dichiarazione di intenti di questo libro. Vincere lo stress, annullare le emozioni negative, capitalizzare i propri tesori emotivi attraverso i metodi di una delle più antiche saggezze umane: lo zen. Raccontato in prima persona da una giapponese, vera autentica voce di serenità e pienezza, anche nelle difficoltà e nella crisi che stiamo vivendo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kelkoo ti aiuta a trovare le migliori offerte di Come vincere lo stress. Confronta i prezzi di Libri da migliaia di negozi online e trova l'offerta migliore!

Vincere lo stress con lo zen è un libro di Tanaka Chihiro pubblicato da Il Sole 24 Ore nella collana Migliora te stesso, con argomento Stress - Zen - ISBN: 9788863455113

Ansia e stress ti perseguitano e non sai il perché? Scopri la vera causa e come combattere lo stress in modo rapido ed efficace.

VINCERE LO STRESS CON LO ZEN

[Leggi di più ...](#)