

Tags: Il lato positivo dello stress libro pdf download, Il lato positivo dello stress scaricare gratis, Il lato positivo dello stress epub italiano, Il lato positivo dello stress torrent, Il lato positivo dello stress leggere online gratis PDF

Il lato positivo dello stress PDF

Kelly McGonigal



Questo è solo un estratto dal libro di Il lato positivo dello stress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Kelly McGonigal
ISBN-10: 9788809988316
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3719 KB

DESCRIZIONE

"Lo stress fa male al cuore, lo stress è causa di insonnia, lo stress è... tossico". E se tutto questo fosse sbagliato? Se cambiare la nostra opinione sullo stress ci rendesse più felici, più sani e più capaci di raggiungere i nostri obiettivi? In questo libro Kelly McGonigal offre una prospettiva completamente nuova: ci rivela il lato positivo dello stress e ci mostra esattamente come sfruttarne i vantaggi. Lo stress non è sempre nocivo, in molti casi ci rende più forti, più intelligenti e più felici. Può favorire le interazioni sociali e rafforzare l'empatia. Dunque, invece di cercare una via di fuga e di evitarlo, possiamo accettarlo in modo che diventi la chiave per il nostro benessere. Kelly McGonigal riesce a combinare scienza, storie di vita ed esemplificazioni pratiche in un volume coinvolgente e facile da leggere. Qui non si forniscono istruzioni per sbarazzarsi dello stress, ma per coglierne i benefici, comprendendolo, accogliendolo e sfruttandolo al meglio. Prepariamoci a non stressarci più per lo stress.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri Il lato positivo dello stress di Kelly McGonigal, M. Simone, R. Voi: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29€ spediti da Amazon.

In controtendenza rispetto alla comune opinione sullo stress, questo libro di Kelly McGonigal ci rivela il lato positivo dello stress e ci insegna a utilizzare l ...

lato positivo dello stress è un eBook di McGonigal, Kelly pubblicato da Giunti Organizzazioni Speciali nella collana Saggi Giunti Psicologia a 9.99. Il file è in ...

IL LATO POSITIVO DELLO STRESS

[Leggi di più ...](#)