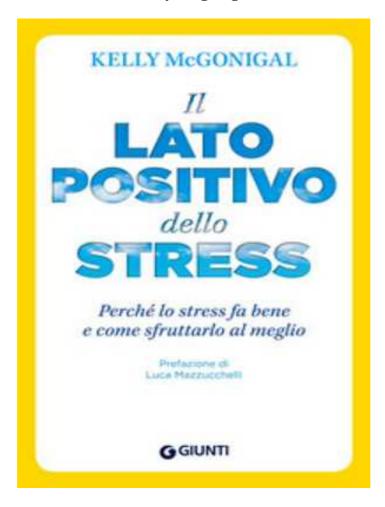
Il lato positivo dello stress PDF

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 II 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 ...