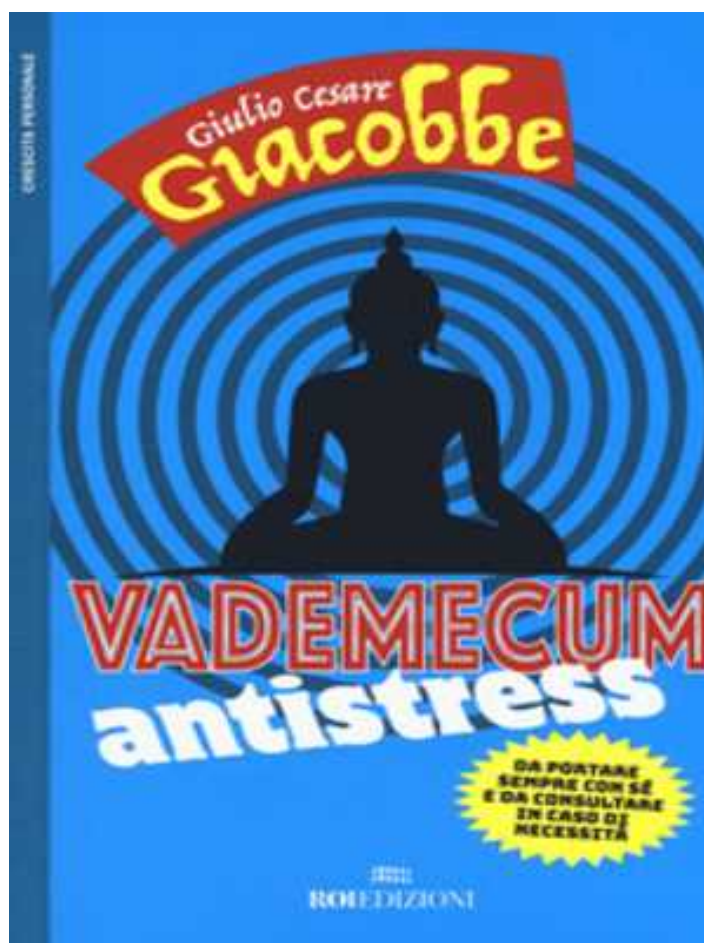


Tags: Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità libro pdf download, Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità scaricare gratis, Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità epub italiano, Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità torrent, Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità leggere online gratis PDF

Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità PDF

Giulio Cesare Giacobbe



Questo è solo un estratto dal libro di Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giulio Cesare Giacobbe

ISBN-10: 9788894217216

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2993 KB

DESCRIZIONE

L'affollamento di pensieri fa contrarre i muscoli e impedisce alle donne e agli uomini di essere imperturbabili ed efficienti come 007. Liberarsi dallo stress è come guarire da una malattia mortale: grazie a questa convinzione nasce questo manualetto da tenere sempre a portata di mano. Zittire la mente e ottenere la serenità originaria è possibile grazie a semplici e brevi tecniche da applicare anche mentre si sta aspettando l'autobus. Lo stress è sempre in agguato e quando arriva, prepotente e all'improvviso, si è colti impreparati. L'utile "pronto soccorso" contenuto nel manuale suggerisce delle semplici tecniche per controllare l'ansia e gli improvvisi attacchi di panico. Un libretto da e per vivere, perché quando il messaggio sarà arrivato nella profondità del cervello, allora la vita cambierà.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità di Giulio Cesare Giacobbe in offerta a prezzi ...

Acquista il libro Vademecum antistress. Da portare sempre con sé e da consultare in caso di necessità di Giacobbe Giulio Cesare in offerta; lo trovi online a prezzi ...

Un manualetto da portare sempre con sé, ... di 'Vademecum Antistress' ... preziosi consigli dello psicologo da consultare in caso di necessità: 1) ...

**VADEMECUM ANTISTRESS. DA PORTARE SEMPRE CON SÉ E DA CONSULTARE IN
CASO DI NECESSITÀ**

[Leggi di più ...](#)