

Tags: Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita libro pdf download, Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita scaricare gratis, Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita epub italiano, Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita torrent, Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita leggere online gratis PDF

Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita PDF

Christina Berndt



Questo è solo un estratto dal libro di Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Christina Berndt
ISBN-10: 9788807090578
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4553 KB

DESCRIZIONE

Per quanto siamo immersi in una situazione di relativo benessere, il mostro della spirale delle prestazioni, del non potercela fare, di non riuscire a far fronte alle avversità della vita, è costantemente in agguato nella nostra quotidianità domestica e lavorativa. E, quando sembra che la sorte si accanisca contro di noi o, semplicemente, che le nostre aspettative vengano deluse, sarebbe bello avere una specie di callo sull'anima! Un modo di affrontare la vita che direzioni sempre lo sguardo verso il futuro e che riposi sulla capacità di "lasciar andare" e sulla fiducia in se stessi. Ci sono persone che possono contare su questa forza, solo apparentemente fuori dal comune: molti infatti ne sono dotati, ma molti altri possono apprenderla. Christina Berndt descrive ciò che neurobiologi, genetisti e psicologi hanno di recente scoperto su questa capacità di resistenza, e, dopo aver svelato cosa c'è davvero alla sua base, offre numerosi consigli pratici perché tutti possano fortificarla e avvalersene. Certo, di norma le fondamenta della resilienza si gettano nella prima infanzia, ma si può recuperarle anche più avanti negli anni, con le strategie giuste.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Christina Berndt, V. B. Sala Scaricare Il segreto della resistenza psichica. Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita Libri PDF ...

IL SEGRETO DELLA RESISTENZA PSICHICA. CHE COSA CI RENDE FORTI CONTRO PICCOLE E GRANDI CRISI DELLA VITA. berndt christina Disponibilità: Normalmente disponibile ...

Tu sei qui. Libri > Famiglia, salute e benessere > Famiglia e relazioni > Il segreto della resistenza psichica: Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi ...

**IL SEGRETO DELLA RESISTENZA PSICHICA. CHE COSA CI RENDE FORTI CONTRO LE
PICCOLE E GRANDI CRISI DELLA VITA**

[Leggi di più ...](#)