

NADA ES TAN TERRIBLE (EDICION ESPECIAL)



SANTANDREU, RAFAEL

SINOPSIS

Edición especial ilustrada del manual de autoterapia más completo basado en la psicología cognitiva, la escuela terapéutica más eficaz y científica. Un gran regalo. Nada es tan terrible, el último manual y el más perfeccionado hasta la fecha de Rafael Santandreu, ahora en una edición especial con ilustraciones. El mejor regalo para cualquier circunstancia, por difícil que parezca. ½Abre tu mente, disfruta de la lectura y alégrate ya mismo porque tu vida está a punto de dar un giro definitivo.+ Rafael Santandreu Nada es tan terrible contiene las herramientas de los mejores psicólogos del mundo para: - dejar de preocuparse, - disfrutar más intensamente de la vida, - tener ½cero+ complejos, - adquirir carisma, - desactivar a las personas difíciles - y acabar con todos los miedos. Así como unas secciones especiales para aprender a: - eliminar los ataques de ansiedad de forma rápida y definitiva - y detener la cháchara mental inútil con el moderno mindfulness de tercera generación. ...



Editorial	GRIJALBO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788425360640
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	150xx31 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/11/2020

Títulos relacionados



MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN



NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



VIAJE MUY LARGO, UN VIAJE MUY LARGO
MISTRY, ROHINTON