ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS

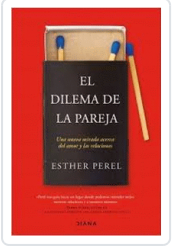
FEXEUS, HENRIK / ENBLAD, CATHARINA

SINOPSIS

Cada vez son más las personas que abogan por bajar el ritmo y eliminar el estrés. Pero a veces lo que nos agobia no es tanto lo que tenemos que hacer, sino el hecho de que no hemos previsto hacer pausas recuperadoras entre las actividades de nuestra agenda. Henrik Fexeus y Catharina Enblad nos enseñan el arte de recuperarnos con inteligencia, y para ello presentan una multitud de trucos y estrategias basados en los últimos descubrimientos científicos sobre el estrés, la recuperación, el mindfulness, el manejo del tiempo y la psicología cognitiva. Adaptándose a nuestra personalidad y a nuestro estilo de vida, estos originales y efectivos ejercicios nos recargarán las pilas y nos permitirán seguir disfrutando de la vida llenos de energía, incluso cuando vamos a tope. ...

Editorial	DIANA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118043
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	150xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2020

Títulos relacionados



DILEMA DE LA PAREJA, EL
PEREL, ESTHER

BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA
TORRES, SERGI / ROSARIO, DAVID DEL

HABITOS ATOMICOS
CLEAR, JAMES