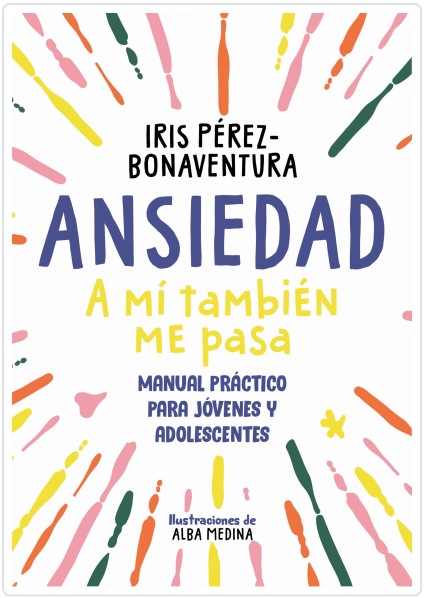
ANSIEDAD: A MI TAMBIEN ME PASA



PEREZ BONAVENTURA, IRIS

SINOPSIS

Una guía para jóvenes y adolescentes para acompañarlos en sus miedos y ansiedades. Este libro es una guía con estrategias fáciles y eficaces para manejar la ansiedad, los ataques de pánico y el estrés de los jóvenes. Un libro en el que encontrar espacio para reflexionar sobre nuestra salud y equilibrio mental, y al mismo tiempo una herramienta para gestionar la ansiedad, las reacciones de nuestro cuerpo frente a ésta y aprender a hacerle frente. ...

Editorial	B DE BLOK
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418688768
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	156xx24 mm.
Peso	408
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/04/2022

Títulos relacionados

ALCATRAZ CONTRA LOS BIBLIOTECARIOS MALVADOS (1)
SANDERSON, BRANDON

ALCATRAZ CONTRA BIBLIOTECARIOS... 3: CABALLEROS CRISTALIA
SANDERSON, BRANDON

ALCATRAZ CONTRA BIBLIOTECARIOS... 2: HUESOS DEL ESCRIBA
SANDERSON, BRANDON

MI PRIMER KAKEBO
RONDA, MAGELA