

NADA ES TAN TERRIBLE



SANTANDREU, RAFAEL

SINOPSIS

Nada es tan terrible, el nuevo libro de Rafael Santandreu, es el manual de autoterapia más completo basado en la psicología cognitiva, la escuela terapéutica más eficaz y científica. 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	FILOSOFIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788425355851
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	141x214x22 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/03/2018

Títulos relacionados



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



NOTICIA DE UN SEQUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



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



VIAJE MUY LARGO, UN
MISTRY, ROHINTON