

CONVIVIR CON LA ANSIEDAD

John P. Forsyth y Georg H. Eifert



FORSYTH, JOHN P. / EIFERT, GEORG H.

SINOPSIS

Es un hecho, la ansiedad está ahí y mucho más presente en tu vida de lo que quieres reconocer. Y a veces te domina, si se lo permites. Así que no lo hagas. Este libro es una breve y potente guía, que te enseñará 52 estrategias basadas en el mindfulness (o plena conciencia) para entender cómo te afecta la ansiedad y por qué, ayudándote a cultivar la calma y serenar la mente en cualquier momento y en cualquier lugar. ...



Editorial	MENSAJERO, EDICIONES
Materia	AUTOAYUDA
Colección	VARIOS HUMANIDADES
EAN	9788427144910
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	133x200x mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	24/06/2020

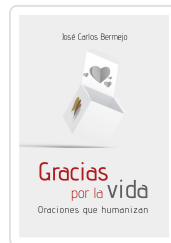
Títulos relacionados



PINTO MI MUNDO 2
POTOLO BAT, MUXOTE



EDUCAR LO INVISIBLE
GARCÍA DE CASTRO, JOSE



GRACIAS POR LA VIDA
BERMEJO, JOSE CARLOS



JUEGA COMO UN PIRATA
ROLLINS, Q.