

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/30-minut-nauki-skutecznego-pokonywania-stresu-p-108.html>



## 30 minut nauki skutecznego pokonywania stresu

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| Cena             | <b>17.00 zł</b>                                            |
| Dostępność       | <b>niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym</b> |
| Numer katalogowy | <b>9788389375230</b>                                       |
| Kod EAN          | <b>9788389375230</b>                                       |
| Producent        | <b>KOS</b>                                                 |
| Autor            | <b>Antony Fedrigotti</b>                                   |

### Opis produktu

Żyjesz w stresie? Masz wrażenie, że cały czas pracujesz pod presją czyjaś lub czegoś? Brakuje ci spokoju, aby móc cieszyć się życiem codziennym - również wtedy, kiedy stawia ono przed tobą różne wyzwania?

Stres jest wypadkową działania zewnętrznych czynników stresogennych oraz własnego nastawienia psychicznego. Przeżywa go tylko ten, kto pozwoli mu sobą zawładnąć. Przeczytaj, w jaki sposób możesz pokonać swój codzienny stres, a przez to uzyskać lepszą jakość życia.

W książce tej znajdziesz:

- praktyczne wskazówki pozwalające uniknąć stresu poprzez zmianę swojego nastawienia psychicznego i życiowych przyzwyczajeń
- wiele ćwiczeń, dzięki którym w krótkim czasie będziesz w stanie opanować stres
- pomoc i sugestie w rozwijaniu nowego, pozytywnego podejścia do życia.

ISBN: **83-89375-23-0**

liczba stron: **95**

format: **C6**

oprawa: **mięka**