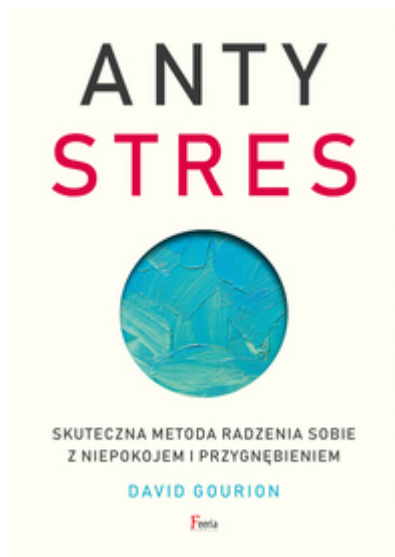




<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Antystres. David Gourion

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~49,90 PLN~~

18,99 PLN

Opis produktu

Czym tak naprawdę kierujesz się w życiu – pragnieniami czy... lękiem? Czy zdarza się, że strach cię paraliżuje i odbiera ci kontrolę?

Jeśli czujesz, że przegrywasz w walce ze stresem, „Antystres” jest książką napisaną z myślą o tobie. To profesjonalna pomoc psychologiczna, która jest na wyciągnięcie ręki i nie wymaga znajomości specjalistycznych technik ani zaawansowanych umiejętności. David Gourion – francuski lekarz psychiatra – poprowadzi cię przez siedem sesji terapeutycznych, które odbędziesz we własnym tempie, w zaciszu własnego domu lub gdziekolwiek zapragniesz. Dzięki tej książce zyskasz praktyczne narzędzia do monitorowania swojego poziomu stresu i samopoczucia, nauczysz się rozpoznawać pułapki własnego umysłu i wypracujesz metodę, która w twoim przypadku sprawdzi się najlepiej.

Nie musisz utożsamiać się z lękiem i negatywnymi myślami.

Możesz osiągnąć poczucie stabilności i kierować się tym, co dla ciebie najlepsze.

Stres nie musi dezorganizować twojego życia, ale może działać mobilizująco.

Odporność psychiczna, zdrowe nawyki i spokój wewnętrzny są na wyciągnięcie ręki.

Sięgnij po „Antystres” – i zerwij łańcuchy stresu.

Wydawca: Feeria

ISBN: 978-83-67604-07-9

EAN: 9788367604079

oprawa: Miękka

format: 205x145x20mm

liczba stron: 256

rok wydania: 2023