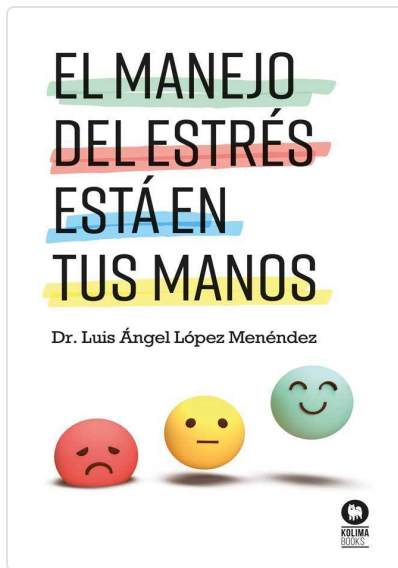


EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS



LÓPEZ MENÉNDEZ, LUIS ÁNGEL

SINOPSIS

Acondicionar el nivel de estrés permite analizar con el debido detenimiento las eventualidades que nos preocupan, valorar los pros y los contras de cada posible decisión que se pudiera tomar al respecto y optar por aquella que resulte más satisfactoria. Toda buena decisión trae notables beneficios, y para ello el manejo del estrés es fundamental.

La investigación científica ha desarrollado las técnicas que hoy en día permiten adquirir un buen manejo del estrés, y hacer uso de dicha habilidad tanto para favorecer el estado personal como para potenciar el rendimiento. El objetivo de este libro es poner a tu disposición dichas técnicas....



Editorial	KOLIMA BOOKS
Materia	Hacer frente al estrés
EAN	9788410209206
Status	Disponible
Páginas	186
Tamaño	220x140x11 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Fecha de lanzamiento	21/06/2024