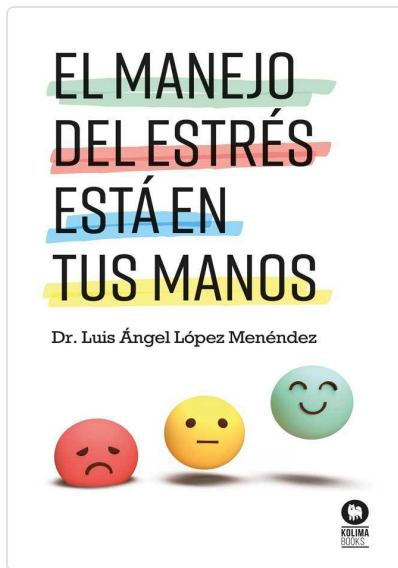


# EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS



**LÓPEZ MENÉNDEZ, LUIS ÁNGEL**

## SINOPSIS

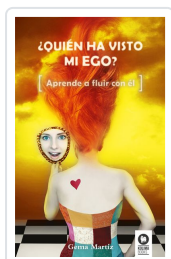
Acondicionar el nivel de estrés permite analizar con el debido detenimiento las eventualidades que nos preocupan, valorar los pros y los contras de cada posible decisión que se pudiera tomar al respecto y optar por aquella que resulte más satisfactoria. Toda buena decisión trae notables beneficios, y 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
Colección	Crecimiento Personal
EAN	9788410209206
Status	Disponible
Páginas	186
Tamaño	220x140x11 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Fecha de lanzamiento	21/06/2024

## Títulos relacionados



**¿QUIÉN HA VISTO MI EGO?**  
MARTÍZ, GEMA



**TOCAR CON PALABRAS**  
LLADO MICHEL, ENRIC



**LUZ AZUL**  
VILLANUEVA TOMAS, ULYSES



**DEJA DE INTENTAR CAMBIAR**  
MARTÍNEZ DE UBAGO, RODRIGO; AZNAR BRIONES, MARA