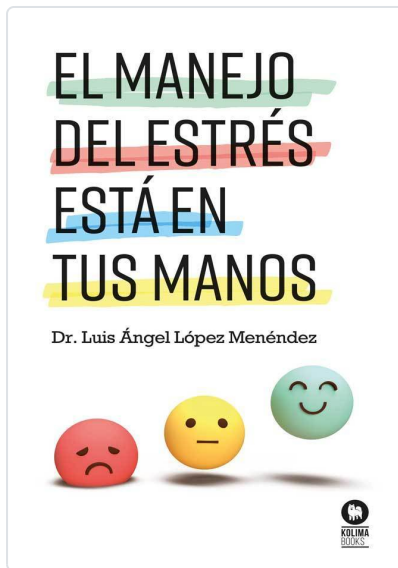


# EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS



**LÓPEZ MENÉNDEZ, LUIS ÁNGEL**

## SYNOPSIS

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....



<b>Editorial</b>	KOLIMA BOOKS
<b>Subject</b>	Hacer frente al estrés
<b>EAN</b>	9788410209206
<b>Status</b>	Disponible
<b>Pages</b>	186
<b>Size</b>	220x140x11 mm.
<b>Weight</b>	250
<b>Price (Tax inc.)</b>	19,00€
<b>Release date</b>	21/06/2024