

Controlar el estrés fácilmente

Dewe, Bruce; Dewe, Joan

Editorial: Vida Kinesiología

ISBN: 9788493630799

Páginas: 90

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,00 €



SINOPSIS

No todo el estrés de nuestras vidas tiene por qué ser negativo. Hay momentos en el que un cierto grado nos puede ser útil para trabajar con más eficacia o decisión.

CONTROLAR EL ESTRÉS FÁCILMENTE enseña cómo aprovechar el estrés mediante técnicas fáciles y funcionales. Dispone de buenas herramientas basadas en el test muscular de Kinesiología que aportan nuevas esperanzas y permiten superar el estrés paralizador a través de un mecanismo de biorretroalimentación.