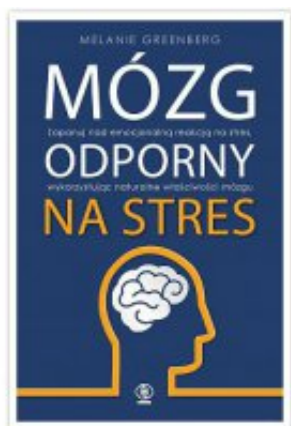


Link do produktu: <https://papirus24.pl/mozg-odporny-na-stres-melanie-greenberg-p-9768.html>



Mózg odporny na stres Melanie Greenberg

Cena	50,47 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788380623330
Kod EAN	9788380623330
Producent	REBIS

Opis produktu

Mózg odporny na stres Melanie Greenberg Wydawnictwo: REBIS Objętość: 256 stron Oprawa: broszurowa ISBN: 9788380623330 Naucz się kontrolować własne reakcje na stres, tak by nie niszczył twojego życia. Nie da się uniknąć rzeczy, które nas stresują, można jednak kontrolować własne reakcje na stres, tak aby nie zdominował on naszego życia. Z tej przełomowej książki, opartej na najnowszych badaniach dotyczących neuroplastyczności mózgu i koncepcji uważności, dowiesz się m.in., jak: - przezwyciężyć pierwotną reakcję mózgu na stres, polegającą na walce, ucieczce lub zamarciu w bezruchu, - porzucić niezdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem (objadanie się, sięganie po używki), - wypracować zdrowe nawyki łagodzenia napięcia, - przekształcić negatywne schematy myślowe. Z tym skutecznym, zawierającym mnóstwo przydatnych technik i ćwiczeń poradnikiem nauczysz się radzić sobie zarówno z poważnymi, jak i codziennymi wyzwaniami i staniesz się szczęśliwszą i zdrowszą osobą.