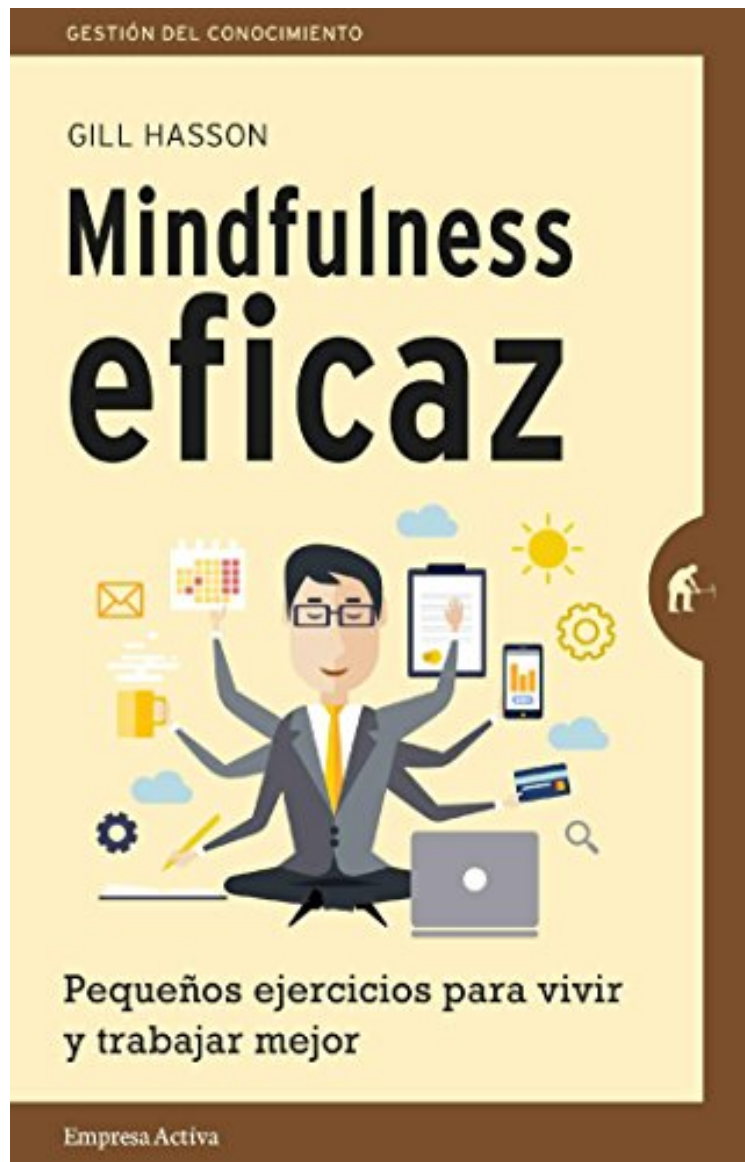


[Read and download] Mindfulness eficaz (Gestioacute;n del conocimiento) (Spanish Edition)

Mindfulness eficaz (Gestioacute;n del conocimiento) (Spanish Edition)

Gill Hasson

*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



[Download](#)

[Read Online](#)

#1568949 in eBooks 2015-11-23 2015-11-23 File Name: B01B6170Z4 | File size: 40.Mb

Gill Hasson : Mindfulness eficaz (Gestioacute;n del conocimiento) (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mindfulness eficaz (Gestioacute;n del conocimiento) (Spanish Edition):

Un pequeño libro que contiene más de 100 prácticos ejercicios y consejos para controlar el estrés, recuperar la calma y ser más productivos. Este libro le ayudará a:

- Relajarse y aclarar sus objetivos para dirigirse hacia ellos en forma más calmada.
- Mejorar su habilidad para relacionarse con las demandas y ansiedades de otras personas.
- Liberarse de pensamientos inconducentes y de patrones mentales negativos.
- Mejorar su percepción de la realidad y ver cómo modificarla.

Si siente que la ansiedad y el estrés le están jugando una mala pasada, los consejos de este breve libro, le permitirán recuperar la calma y enfocar mejor hacia sus objetivos.