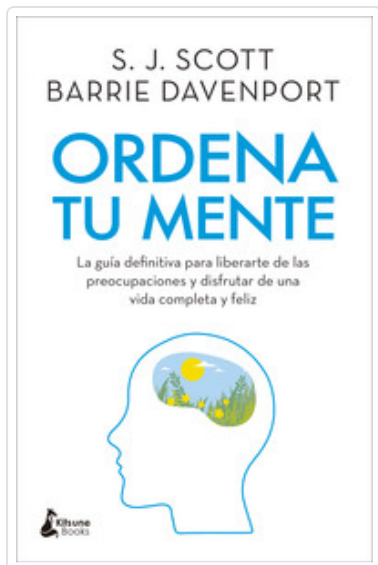


ORDENA TU MENTE



DAVENPORT/ SCOTT

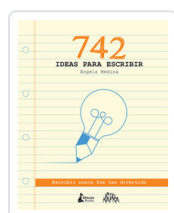
SINOPSIS

Olvídate de las preocupaciones y disfruta de una vida tranquila y feliz. Los pensamientos negativos nos asaltan a diario: en el trabajo, en el entorno familiar, en las relaciones de pareja. ¿Es posible combatir el estrés y la ansiedad del mundo moderno y disfrutar de una vida plena? En este práctico best seller, los especialistas en desarrollo personal y mindfulness S. J. Scott y Barrie Davenport te dan las claves para deshacerte del caos mental, la ansiedad y el estrés, y alcanzar la plenitud en todas las facetas de tu vida. Con Ordena tu mente aprenderás a: Silenciar los pensamientos negativos. Acabar con el estrés y la ansiedad. Establecer prioridades vitales. Trabajar para conseguir tus objetivos. Priorizar tus pasiones personales. ¡Descubre el poder de la mente y libérate del estrés para siempre! ...

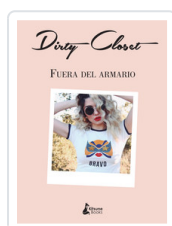


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	AUTOAYUDA
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788361
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	150x230x11 mm.
Peso	235
Precio (Imp. inc.)	9,90€
Fecha de lanzamiento	11/10/2019

Títulos relacionados



742 IDEAS PARA ESCRIBIR
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS
GURMUKH