

Descargar libros gratis #PositiveStress - Ana Lombard QBook



Un manual y cuaderno de trabajo para crecer, nutrirse espiritualmente y convertir el estrés en una fuerza positiva, en 21 días. El estrés puede ser un aliado que potencie la creatividad, movilice recursos y saque a la luz nuestras capacidades. Sin embargo, cuando se prolonga en el tiempo, sus consecuencias pueden ser devastadoras: insomnio, depresión, angustia, adicciones, trastornos de la alimentación y otras graves enfermedades. La terapeuta Ana Lombard pone por primera vez al alcance de los lectores el método que la ha convertido en un referente del bienestar físico, emocional y espiritual: un recorrido en siete etapas que parte de la identificación de los desequilibrios para ayudarnos después a avanzar en un camino autoconocimiento, amor a uno mismo y sentido existencial. Basado en la introspección creativa y en la meditación sensorial reflexiva, cada capítulo incluye ejercicios prácticos para tres días y un ejercicio recapitulativo que nos permitirá interiorizar los descubrimientos realizados. Un diario didáctico y personal para reencontrar la calma mental y vivir de manera más armoniosa, en consonancia con nuestros valores vitales y

espirituales.

AUTOR

Ana Lombard es terapeuta especializada en la gestión del estrés y de las emociones a través de técnicas como la sofrología, la terapia craneosacral y la meditación. Heredera de un don para captar y redirigir la energía, ha marcado un cambio radical en la vida de pacientes de todas las edades con nuevas herramientas y tareas de trabajo personal. Creadora del método MACYM (Métodos Naturales Cuerpo y Mente) sostiene que la mente ayuda a sanar al cuerpo y que este, bien regenerado, nos permite desarrollar nuestras habilidades y valores.

Title	:	#PositiveStress
Author	:	Ana Lombard
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	1.93MB

[Descargar libros gratis #PositiveStress - Ana Lombard QBook](#)

Descargar libros gratis #PositiveStress - Ana Lombard QBook

[Descargar libros gratis #PositiveStress - Ana Lombard QBook](#)

#POSITIVESTRESS PDF - Are you looking for eBook #PositiveStress PDF? You will be glad to know that right now #PositiveStress PDF is available on our online library. With our online resources, you can find #PositiveStress or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. #PositiveStress PDF may not make exciting reading, but #PositiveStress is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with #PositiveStress PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with #PositiveStress PDF. To get started finding #PositiveStress, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of #POSITIVESTRESS PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis #PositiveStress - Ana Lombard QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]