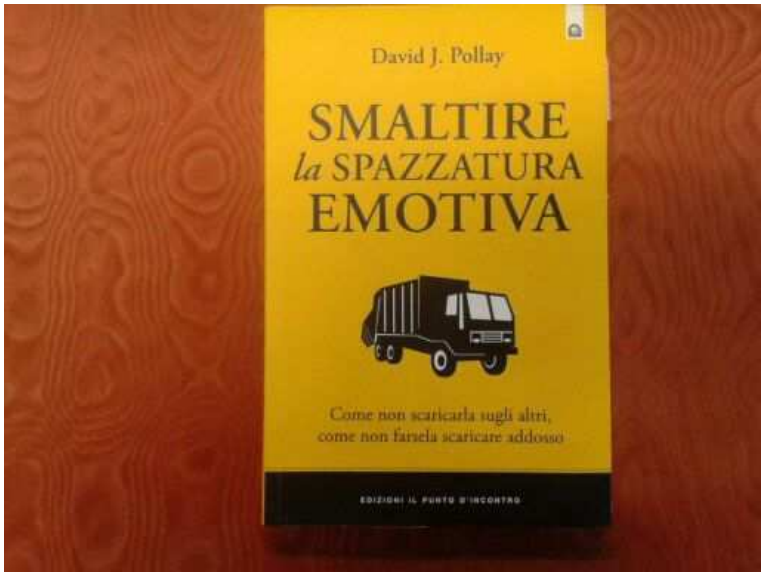
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA (10 EUR)



Luogo **Emilia-Romagna, Rimini**
https://www.annuncici.it/x-446792-z

Vendo libro usato "SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA" di David J. Pollay.
David Pollay spiega come affrontare la propria negatività, quella altrui e come gestire lo smaltimento di entrambe, aiutandoci così a ritrovare la propria dimensione positiva ed effettuare un cambiamento radicale basato su 10 punti essenziali: non accettare di essere il cestino della spazzatura degli altri; scegliere di non usare gli altri come cestino della propria spazzatura; smettere di rinvangare il passato e di temere il futuro; evitare di farsi sopraffare dall'ira o dalla mancanza di tatto altrui; focalizzarsi su che ciò che si può controllare e smettere di sprecare energie con ciò su cui non ha alcuna influenza; contrastare la prepotenza e il fenomeno del bullismo; migliorare le relazioni identificando chiaramente i meccanismi di "scarico" dello stress adottato; ritrovare l'equilibrio dopo una malattia o una perdita; aumentare la produttività, il rispetto e la cooperazione creando una zona di "divieto di scarico" nel lavoro e a casa; affrontare con coraggio la vita di tutti i giorni e gioire di ciò che si presenta spontaneamente.
Traduzione di M. Faccia
Pagine 255
Brossura
Edizioni Il Punto d'Incontro
Pubblicazione 2013
EAN: 9788880939412
Peso netto di spedizione Kg. 0,290
Dimensioni 14 x 21 cm.
In buone condizioni d'uso.
Se acquisti almeno 3 miei libri in pubblicazione, sconto complessivo del 20% e spedizione gratuita.
Prezzo: € 10,00 Chiedi [illegible]
Rif. [illegible]6571

SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z
SMALTIRE LA SPAZZATURA EMOTIVA https://www.annuncici.it/x-446792-z