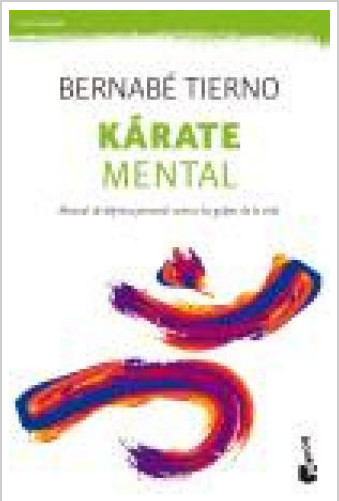

DOWNLOAD

Kárate mental

By Bernabé Tierno

Booket, 2014. soft. Book Condition: New. Se ha demostrado científicamente que las agresiones verbales, las malas noticias y el lenguaje negativo en general pueden ser tan nocivos para nuestro cuerpo como una puñalada. Y, sin embargo, miremos a nuestro alrededor: estamos rodeados de palabras y conceptos tóxicos que nos causan estrés y verdadero dolor físico. Kárate mental nos ofrece la llave maestra para hacer frente a las situaciones que nos desestabilizan. El «karateca mental» tiene que tomar la iniciativa para devolver el equilibrio a su vida y no ser vencido por las adversidades. Este manual para tiempos de crisis es el arte de la guerra para conflictos cotidianos. Bernabé Tierno se inspira en el arte marcial más célebre de Japón para ofrecer soluciones rápidas y directas a cualquier conflicto o carencia. Su revolucionario método de kárate mental nos muestra, entre otras muchas estrategias, el poder de la proactividad, el valor de la empatía radical, las claves para entrenar la resistencia frente a los problemas y cincuenta llaves mentales para salir airosos de cualquier golpe de la vida.

READ ONLINE
[7.8 MB]

Reviews

It is an incredible publication i actually have actually go through. I really could comprehended everything out of this composed e pdf. Its been designed in an exceedingly simple way and is particularly just following i finished reading this publication where actually changed me, alter the way i think.

-- ***Prof. Colton Jakubowski IV***

This pdf is fantastic. It is really basic but excitement from the fifty percent in the book. Your lifestyle span will be change as soon as you full reading this publication.

-- ***Yolanda Nicolas***