

#Positivestress

ポジティブストレス



著者: [Ana Lombard アナ・ロンバルド](#) [1]

出版社: [Ediciones Urano, SAU ウラノ](#) [2]

言語: スペイン語

発行年: 2019

ページ: 192

刷数: 2

定価: 14.50 €

ISBN: 978-84-16972-71-5

ジャンル: 社会科学

SPRING

2020

シーズン: 年 2020

場合によってストレスは、創造力を高める、オカを動員する、能力を發揮するなど助けにもなるが、その状態が長く続くと、不眠、鬱、不安、中毒、摂食障害やその他の重篤な疾病の起因にもなりうる。本書でセラピストのアナ・ロンバルドは読者に向けて心身の健康維持のためのメソッドを初めて公開。この独特なメソッドは精神的不均衡の認知から始まり、自己認識、自己愛、存在意義などへ進む7つのステップで構成されている。各章には建設的な内省と深い感覚瞑想に基づく3日間のエクササイズと、新たな気づきをより深く会得するための反復練習が含まれる。

翻訳権の窓口会社名: Ediciones Urano SAU

CIF: A-08847220

所在地: C/ Aribau 142 principal

担当: Antonio Corzo

電話: +34 932375564

メール: acorzo@edicionesurano.com [3]

URL: <http://www.edicionesurano.es/> [4]

Source URL: <http://www.newspanishbooks.jp/book-jp/positivestress>

Links:

[1] <http://www.newspanishbooks.jp/author-jp/ana-lombard-anaronbarudo>

[2] <http://www.newspanishbooks.jp/publisher-jp/ediciones-urano-sau-urano-0>

[3] <mailto:acorzo@edicionesurano.com>

[4] <http://www.edicionesurano.es/>