

# Stress negativo, stress positivo

Come trasformare le energie da negative a positive

Perché, nonostante il progresso e il benessere generale ci sentiamo sempre più spesso vittime della società, del lavoro, della famiglia e addirittura di noi stessi? Cos'è che impedisce all'uomo moderno di vivere serenamente? Perché siamo perennemente stressati? Come possiamo superare le nostre difficoltà? Nelle pagine di questo libro troverete le risposte a molte di queste domande, attraverso una curata descrizione di storie reali che vi faranno riflettere sulla possibilità di trovare modi nuovi per affrontare le difficoltà della vita quotidiana, e acquisire al contempo un nuovo e più salutare stile di vita.

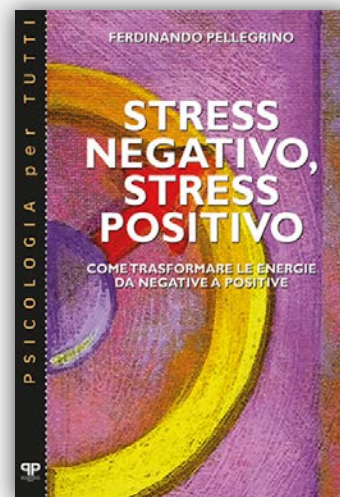
## Dettagli tecnici

**ISBN** 88-86402-81-3

**Prezzo:** € 12,39

**Formato:** 15x21 cm


**N. di pagine:** 117




## L'autore


**Ferdinando Pellegrino**, psichiatra, psicoterapeuta, dirigente medico del Dipartimento Salute Mentale ASL Salerno (Area Nord), insegna presso alcune Scuole di Psicoterapia e Università, e cura, in qualità di responsabile scientifico e relatore, eventi formativi in diversi ambiti professionali.

## Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 