

image not found or type unknown



Relájese. Los 7 paradigmas para liberarse del estrés

Fecha de publicación:
18/02/2014

Michael Olpin, Sam Bracken

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Una obra que nos muestra cómo librarnos del estrés y vivir una vida con sentido aplicando *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen R. Covey

Contacto de prensa

El objetivo de este libro va mucho más allá de ayudarnos a gestionar nuestro estrés. Con un estilo claro y accesible, los autores nos explican las raíces de esta patología cotidiana que aqueja a gran número de personas y, basándose en *Los 7 principios de la gente altamente efectiva*, de Stephen R. Covey, nos proporcionan las pautas necesarias para que podamos identificar las causas de nuestro estrés y a eliminarlo por completo de nuestras vidas.

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Michael Olpin

El Dr. Michael Olpin es profesor del Health Promotion Program de la Weber State University de Ogden, Utah, y director del Centro de Reducción del Estrés de esa misma ciudad.

Sam Bracken

Sam Bracken es director editorial del departamento de Medios Globales de la organización Franklin Covey Co.