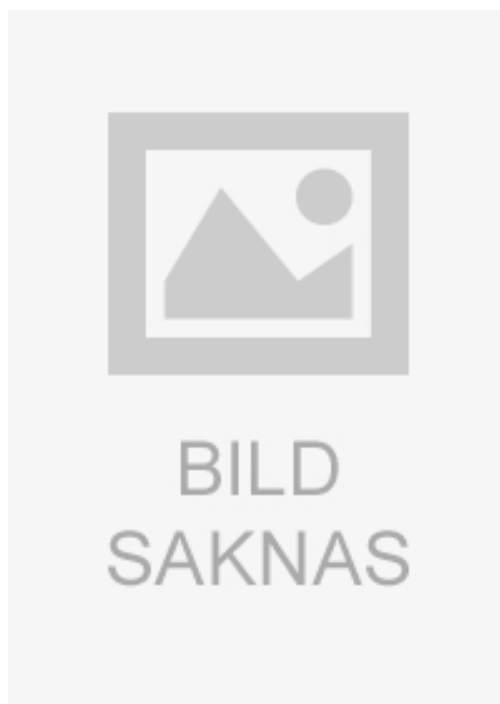


La regola dei 5 secondi

Ladda ner boken PDF



Mel Robbins

La regola dei 5 secondi Mel Robbins boken PDF

Bastano solo 5 secondi per cambiare vita: sembra una magia, ma invece è scienza. Usato da oltre 100.000 persone in tutto il mondo, il metodo di Mel Robbins funziona in tutti i settori della vita personale e professionale con risultati immediati e duraturi. Avallata da recenti studi delle neuroscienze e potenziata dalle più moderne strategie di miglioramento personale, la "Regola dei 5 secondi" ha il potere di «sbloccare» la mente nei momenti di dubbio, incertezza, ansia, paura e di spingerci ad agire, facendo la cosa giusta in ogni situazione. Cambiare il lavoro che non ci soddisfa, perdere dieci chili, smettere di fumare, dare l'esame più difficile, chiedere un aumento al proprio capo, avvicinare una persona che troviamo attraente sono solo alcuni degli obiettivi che migliaia di persone hanno raggiunto dopo aver seguito le indicazioni dell'autrice. La regola fa decidere al nostro intuito, a quella saggezza interiore che sa fare le scelte migliori, ci rende più attivi, produttivi, coraggiosi, sicuri di noi stessi e delle nostre capacità. Liberi dalle abitudini e dai condizionamenti, possiamo così trasformare la nostra vita e realizzare quello che abbiamo sempre sognato.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2
Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod