

Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión

Terapeuta cognitiva certificada Bella Stitt desarrollo este libro de colorear para reducir el estres de la vida cotidiana. Cada cuadro es un jardin de fantasia diferente, y su apariencia depende de la forma que elija para colorearlo. Como el resultado de la coloracion de estas dibujas, se sentira menos tenso y mas relajado. Despues de que haya terminado de colorear, usted puede enmarcar su arte como un recordatorio de su realizacion y su capacidad para liberar el estres. Colorear es una forma de meditacion, cuando se concentra en colorear, esta completamente presente, en el ahora. Sientase libre para colorear mientras escucha musica o ve television. Relajate y disfruta!"

Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión por Bella Stitt fue vendido por £4.03 cada copia.. Regístrate ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión
- ISBN: 1522983295
- Autor: Bella Stitt

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en línea. Puedes leer Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

