

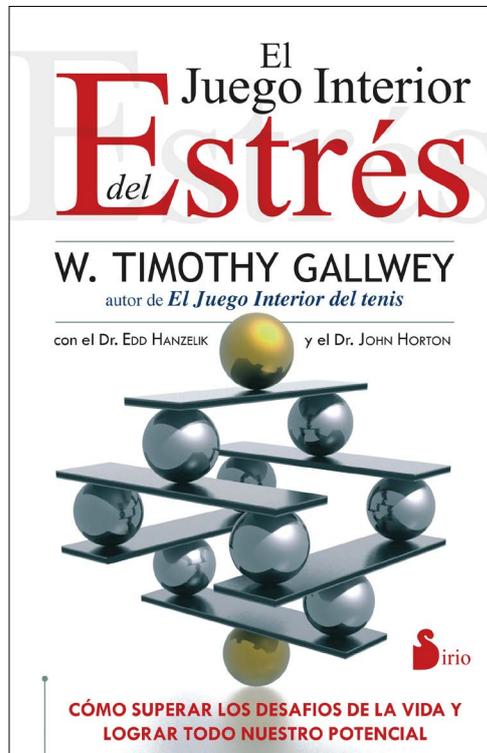


APLICACIÓN DE *EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS* DE W. TIMOTHY GALLWEY PARA CONTROLAR EL ESTRÉS



Los autores

W. Timothy Gallwey (centro) es el autor de la serie de libros del *Juego Interior* en los que se expone una nueva metodología para el desarrollo de la excelencia personal y profesional en muy diversos campos. De los libros del *Juego Interior* se han vendido más de dos millones de ejemplares en todo el mundo. Vive en Malibú, California. El doctor **Edd Hanzelik** (izquierda) es médico internista con más de treinta años de experiencia. Para él la forma en que se trata al paciente es vital para su recuperación. Durante dieciocho años ha trabajado conjuntamente con el doctor John Horton y con W. Timothy Gallwey buscando una solución práctica para el problema del estrés. El doctor **John Horton** (derecha) ha colaborado con W. Timothy Gallwey durante más de treinta años en las obras del *Juego Interior* y con el doctor Edd Hanzelik durante los últimos dieciocho años impartiendo seminarios sobre el estrés.



Título: *El juego interior del estrés. Cómo superar los desafíos de la vida y lograr todo nuestro potencial.*

Autores: W. Timothy Gallwey, con el Dr. Edd Hanzelik y el Dr. John Horton.

P. sin IVA: 14,38 €

PVP: 14,95 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

Nº págs: 288

IBIC (Materia): VX

Encuadernación: Rústica

BISAC: SEL024000

ISBN: 9788478088973

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Secuela del Juego Interior del Tenis** (bestseller que ha vendido más de 22.000 copias desde su publicación en 2010).
- ✓ Aplicación del *coaching* para mejorar problemas agudos y crónicos de naturaleza médica y psicológica como el estrés.
- ✓ **Guía** para identificar el nivel de estrés así como los recursos internos con los que cuenta el lector para mantener la estabilidad ante situaciones estresantes externas.
- ✓ Contiene **ejercicios prácticos**.

TAGS

TENIS // COACHING // PROSPERIDAD // EMPRESA
ALTO DESEMPEÑO // ESTRÉS // AUTOGESTIÓN



9 788478 088973

Sinopsis

En toda circunstancia humana nos encontramos dos juegos: el *Juego Exterior* y el *Juego Interior*. El *Juego Exterior* se desarrolla en las canchas públicas de la vida diaria, y en él tratamos de solucionar los problemas que nos presentan el trabajo, la familia, las relaciones y la salud. Al mismo tiempo, el *Juego Interior* se desarrolla en el interior de nuestra mente, y en él intentamos vencer otros obstáculos como son el miedo, la frustración, el dolor, la falta de confianza en uno mismo y las preocupaciones. Todos estos obstáculos generan estrés y dificultan nuestra realización. Una vez llegamos a dominar el *Juego Interior*, somos capaces de manejar los obstáculos del *Juego Exterior* sin estrés. Esta es la clave de una buena vida.

Libros relacionados:

