

The book was found

Libro De Colorear - Jardin De Fantasia: Para Reducir El Estrés, La Ansiedad Y La Depresión (Spanish Edition)



Synopsis

Terapeuta cognitiva certificada Bella Stitt desarrolló este libro de colorear para reducir el estrés de la vida cotidiana. Cada cuadro es un jardín de fantasía diferente, y su apariencia depende de la forma que elija para colorearlo. Como el resultado de la coloración de estas dibujas, se sentirá menos tenso y más relajado. Después de que haya terminado de colorear, usted puede enmarcar su arte como un recordatorio de su realización y su capacidad para liberar el estrés. Colorear es una forma de meditación, cuando se concentra en colorear, está completamente presente, en el ahora. Siéntase libre para colorear mientras escucha música o ve televisión. ¡Relájate y disfruta!

Book Information

Paperback: 64 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform; Clr Csm Lr edition (December 31, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1522983295

ISBN-13: 978-1522983293

Product Dimensions: 8.5 x 0.2 x 11 inches

Shipping Weight: 7 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #1,667,764 in Books (See Top 100 in Books) #34 in Books > Libros en español > Hogar y jardinería > Jardinería y Horticultura #142 in Books > Libros en español > Entretenimiento > Rompecabezas y Juegos #511 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

[Download to continue reading...](#)

Libro de colorear - Jardín de fantasía: Para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión (Spanish Edition) Frozen Colorear para niños: Este hermoso A4 60 páginas colorear libro para niños colorear con todos tus personajes favoritos. Así que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños (Spanish Edition) Basta de Ansiedad - Controla, Reduce y Elimina para SIEMPRE la Ansiedad de tu Vida: (ataques de pánico, salud mental y depresión) (Spanish Edition) Lego libro de colorear: Un 60 encantador libro de colorear páginas para niños de 3 años. Todos los últimos personajes de caballeros de Nexos y Ninjago ... en

todo mundo de lego. (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantasticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestres con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) SOS Ayuda Con Las Emociones: Como Manejar la Ansiedad, la Ira, y La Depresion (Spanish Edition) Jardin organico. Una guia esencial para crear un jardin natural con tecnicas ecologicas (Spanish Edition) El jardin ecologico (Plantas de Jardin) (Spanish Edition) El jardin culinario: Como cultivar sus propios frutales, hierbas y hortalizas, cualquiera que sea el tamano de su jardin (Guias practicas de jardineria) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rapidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presion sanguinea (Spanish Edition) El libro de la paciencia: Un mÃ¡scara eficaz para combatir el enojo y reducir el estrÃ©s. (Spanish Edition) Las Estaciones De La Cruz: Un Devocionario Catolico y Libro de Colorear Para Adultos : Un Devocionario Catolico para Reflexionar con La Familia Sobre ... del Papa Francisco (Spanish Edition) Volver a la escuela libro para colorear para los ninos (Spanish Edition) Escenas de los Salmos: Libro de colorear para adultos. Coloree mientras medita en la Palabra de Dios para su vida (Spanish Edition) Es una niÃ±a a libro para colorear 1 (Volume 1) (Spanish Edition) NiÃ±a a Ã¡ngel de las flores libro para colorear 5 (Volume 5) (Spanish Edition) NiÃ±a a Ã¡ngel de las flores libro para colorear 4 (Volume 4) (Spanish Edition) Animales fantÃ¡sticos y dÃ©nde encontrarlos: Un libro de 20 postales para colorear (Spanish Edition)

[Dmca](#)