

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 Nexa 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) 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) El jardin culinario: Como cultivar sus propios frutales, hierbas y hortalizas, cualquiera que sea el tamano de su jardin (Guias practicas de jardineria) 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](#)