**Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku**

# Training meditasi "NSR" natural stress reduction : meredam stres, menyembuhkan, menyukseskan hidup, dan menggali potensi alam bawah sadar

Rizki Joko Sukmono

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=37685&lokasi=lokal

---

Abstrak

Stres adalah salah satu akibat yang dapat melahirkan berbagai dampak negatif lainnya.
Buku ini dimaksudkan untuk memberikan pencerahan bagaimana mengatasi stres secara alami, yaitu dengan mengembangkan potensi diri dan alam sekitar.