Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

From stress to success (strategi mengelola stres) untuk mencapai ketenagna jiwa

Deborah Meltzer

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8261&lokasi=lokal

---

Abstrak

Stres adalah ancaman psikologis # 1. banyak orang gagal melihat stres sebagai bagian integral dari hidup itu sendiri sebab tidak ada hidup tanpa stres. Stres dapat dimanfaatkan demi kepentingan kita. Buku ini mengajarkan kepada anda bagaimana mengubah sikap dalam menghadapi stres. Penulis mengajarkan kepada anda bagaimana mengarahkan, memanipulasi dan dengan pintar mengendalikan stres, bagaimana menggunakan stres untuk memiliki gaya hidup yang menginsipirasi dan menyegarkan. Bagaimana anda bereaksi, beradaptasi dan mengarahkan pemicu - pemicu stres adalah kunci manajemen stres.
Deborah Meltzer akan menunjukan pendekatan baru dimana anda dapat hidup dengan jenis stres apapun. Semua kecemasan anda tentang stres dijawab tuntas dalam buku ini sehingga anda akan menjadi pribadi yang 100% berbeda: seseorang yang mampu menangani situasi yang dipenuhi stres.