

1. Record Nr.	UNINA9910153099203321
Autore	Rogers Holly
Titolo	The mindful twenty-something : life skills to handle stress ... and everything else // Holly B. Rogers, MD
Pubbl/distr/stampa	Oakland, California : , : New Harbinger Publications, Inc., , 2016 ©2016
ISBN	1-62625-490-7
Descrizione fisica	1 online resource (202 pages) : illustrations
Disciplina	616.891425
Soggetti	Mindfulness-based cognitive therapy Stress management Meditation - Therapeutic use Mindfulness (Psychology) Young adults - Mental health
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.