

1. Record Nr.	UNINA9910158927203321
Titolo	10% happier : how I tamed the voice in my head, reduced stress without losing my edge, and found self-help that actually works // Dan Harris
Pubbl/distr/stampa	Clitheroe, England : , : Joosr, , 2016 ©2016
ISBN	1-78567-294-0
Descrizione fisica	1 online resource (16 pages)
Collana	Joosr Guide To
Disciplina	128.2
Soggetti	Mind and body Stress management Meditation
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia