

1. Record Nr.	UNINA9910479861603321
Autore	Bernstein Jeffrey <1961->
Titolo	Anxiety, depression and anger toolbox for teens : 50 powerful mindfulness, CBT and positive psychology activities to manage your emotions / / Jeffrey Bernstein
Pubbl/distr/stampa	Eau Claire, Wisconsin : , : PESI Publishing & Media, , [2020] ©2020
ISBN	1-68373-272-3
Descrizione fisica	1 online resource (288 pages)
Disciplina	616.852205
Soggetti	Anxiety - Prevention Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.