

1. Record Nr.	UNINA9910480303303321
Autore	Symington Scott
Titolo	Freedom from anxious thoughts & feelings : a two-step mindfulness approach for moving beyond fear & worry / / Scott Symington
Pubbl/distr/stampa	Oakland, CA : , : New Harbinger Publications, , [2019] ©2019
ISBN	1-68403-234-2 1-68403-233-4
Descrizione fisica	1 online resource (206 pages)
Disciplina	158.13
Soggetti	Mindfulness (Psychology) Agitation (Psychology) Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.