

1. Record Nr.	UNINA9910781191603321
Autore	Butler Gillian <1942->
Titolo	Managing your mind : the mental fitness guide / / Gillian Butler and Tony Hope
Pubbl/distr/stampa	Oxford, [England] : , : Oxford University Press, , 2007 2007
ISBN	0-19-973943-9
Edizione	[Second edition.]
Descrizione fisica	1 online resource (463 pages) : illustrations
Disciplina	158
Soggetti	Mental health Self-management (Psychology)
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Bibliographic Level Mode of Issuance: Monograph
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.