



## Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition)

*Adolfo Pérez Agusti*

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### **Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition)** Adolfo Pérez Agusti

Los humanos se han trasladado hace muchos años a las grandes ciudades, en donde los depredadores les acechan de mil maneras para hacerles sucumbir mediante el sencillo sistema de ponerles la vida difícil. El intenso tráfico, la polución, los ensordecedores y pertinaces ruidos, lo mismo que el implacable reloj, son algunas de estas zancadillas que se encargan cada día de impedirnos que podamos considerar la existencia como un bien. Junto a esto, el trabajo rutinario (la mayoría de las veces ejercido bajo presión de los jefes), los clientes y el propio ambiente insalubre, así como el poco tiempo disponible para comer relajadamente (frecuentemente en sitios que no se parecen a nuestro hogar), se unen al fantasma del despido si somos asalariados, o a los malos resultados económicos si ejercemos como empresarios. Por si fueran pocas estas presiones, nuestra vida social es casi siempre un nuevo quebradero de cabeza, pues tenemos la preocupación mensual para poder pagar las facturas, además del empeño en disponer del confort imprescindible en nuestros hogares, lo que nos obliga a intentar día a día mejorar la posición económica y social.

Pero la lucha continuada para adaptarnos suele estar también a nuestro lado, justo en ese reducto de paz al que llamamos hogar y que en no pocas ocasiones es la causa de nuestras desventuras y tensiones. La propia convivencia con nuestra familia, sean los hijos, padres o cónyuge, con las peleas frecuentes, los malentendidos y las enfermedades propias y ajenas, forman una larga serie de adaptaciones y dificultades que nos hacen perder las fuerzas con frecuencia. Y es que sobrevivir es casi un milagro, aunque la mayoría de las personas, por si fueran pocas las dificultades antes mencionadas, se empeñan en buscar la felicidad y la relajación en formas y sitios inadecuados, como el tabaco, el alcohol y las drogas, sin olvidar la comida insana, las peleas por motivos superfluos, pedir ayuda incluso para clavar un clavo, y hasta utilizar el malhumor como una prueba de que estamos deseando continuar con todas estas presiones. Seguramente no es así realmente, al menos en su totalidad, pero nuestros actos nos demuestran que una cosa es lo que decimos y otra lo que hacemos.

“Las dificultades están para estimular, no para quitar el ánimo, pues el espíritu humano se hace más fuerte en la lucha”

 [Descargar Tratamiento natural del ESTRÉS \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Tratamiento natural del ESTRÉS \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

# Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition)

*Adolfo Pérez Agusti*

## **Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition)** Adolfo Pérez Agusti

Los humanos se han trasladado hace muchos años a las grandes ciudades, en donde los depredadores les acechan de mil maneras para hacerles sucumbir mediante el sencillo sistema de ponerles la vida difícil. El intenso tráfico, la polución, los ensordecedores y pertinaces ruidos, lo mismo que el implacable reloj, son algunas de estas zancadillas que se encargan cada día de impedirnos que podamos considerar la existencia como un bien. Junto a esto, el trabajo rutinario (la mayoría de las veces ejercido bajo presión de los jefes), los clientes y el propio ambiente insalubre, así como el poco tiempo disponible para comer relajadamente (frecuentemente en sitios que no se parecen a nuestro hogar), se unen al fantasma del despido si somos asalariados, o a los malos resultados económicos si ejercemos como empresarios. Por si fueran pocas estas presiones, nuestra vida social es casi siempre un nuevo quebradero de cabeza, pues tenemos la preocupación mensual para poder pagar las facturas, además del empeño en disponer del confort imprescindible en nuestros hogares, lo que nos obliga a intentar día a día mejorar la posición económica y social.

Pero la lucha continuada para adaptarnos suele estar también a nuestro lado, justo en ese reducto de paz al que llamamos hogar y que en no pocas ocasiones es la causa de nuestras desventuras y tensiones. La propia convivencia con nuestra familia, sean los hijos, padres o cónyuge, con las peleas frecuentes, los malentendidos y las enfermedades propias y ajenas, forman una larga serie de adaptaciones y dificultades que nos hacen perder las fuerzas con frecuencia.

Y es que sobrevivir es casi un milagro, aunque la mayoría de las personas, por si fueran pocas las dificultades antes mencionadas, se empeñan en buscar la felicidad y la relajación en formas y sitios inadecuados, como el tabaco, el alcohol y las drogas, sin olvidar la comida insana, las peleas por motivos superfluos, pedir ayuda incluso para clavar un clavo, y hasta utilizar el malhumor como una prueba de que estamos deseando continuar con todas estas presiones. Seguramente no es así realmente, al menos en su totalidad, pero nuestros actos nos demuestran que una cosa es lo que decimos y otra lo que hacemos.

“Las dificultades están para estimular, no para quitar el ánimo, pues el espíritu humano se hace más fuerte en la lucha”

**Descargar y leer en línea Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) Adolfo Pérez Agusti**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) Adolfo Pérez Agusti  
#S2MZFGKR37T

Leer Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti para ebook en línea Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti para leer en línea. Online Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti ebook PDF descargar Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti Doc Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti Mobipocket Tratamiento natural del ESTRÉS (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti EPub **S2MZFGKR37TS2MZFGKR37TS2MZFGKR37T**