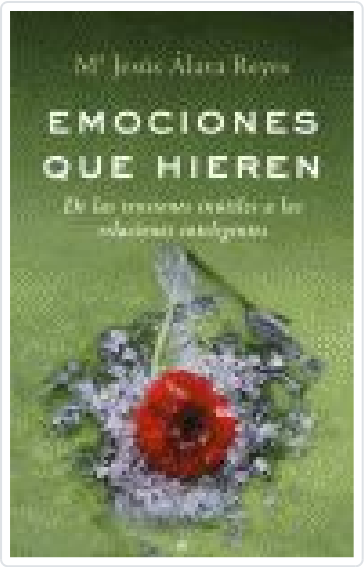
EMOCIONES QUE HIEREN



SINOPSIS

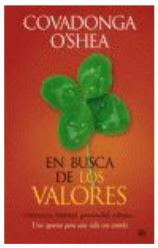
¿Nos han enseñado alguna vez a conocer a las personas, a saber lo que determina nuestras relaciones? ¿Hemos logrado entender el porqué de nuestros sentimientos, los orígenes de nuestros miedos, los factores que nos ayudan o bloquean en nuestra búsqueda de la felicidad? En definitiva, todo aquello que hace que nos sintamos bien o mal, alegres o tristes, seguros o inseguros, felices o desgraciados.Hoy sabemos que uno de los factores fundamentales para que una persona pueda ser feliz es que domine los secretos de las emociones y las relaciones humanas. Si queremos coger las riendas de nuestra vida hemos de frenar y controlar las emociones que nos hieren, así como las inútiles tensiones que conllevan, y mantener relaciones inteligentes, las únicas que nos permitirán ser siempre nosotros mismos.Mª Jesús -lava, con más de veinticinco años de experiencia en el ámbito de la psicología y autora de los libros "El NO también ayuda a crecer" y "La inutilidad del sufrimiento" -publicados con gran éxito por La Esfera-, nos descubre ahora las estrategias y herramientas para controlarnos en los momentos difíciles, comunicarnos en la incomunicación, razonar en la sinrazón, superar los obstáculos, levantarnos en el dolor, sonreír cuando parece no haber respuestas y, por fin, mirar al futuro con ojos llenos de esperanza. ...

Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS, LA
Materia	<Genérica>
Colección	F
EAN	9788497342681
Status	Disponible
Páginas	332
Tamaño	150x230x mm.
Peso	490
Precio (Imp. inc.)	17,00€

Títulos relacionados

El sentido del cristianismo
Domingo Oslé, Rafael

PADRES DE CHENCHO, LOS
ELGUERA, IGNACIO



EN BUSCA DE LOS VALORES
O`SHEA, COVADONGA