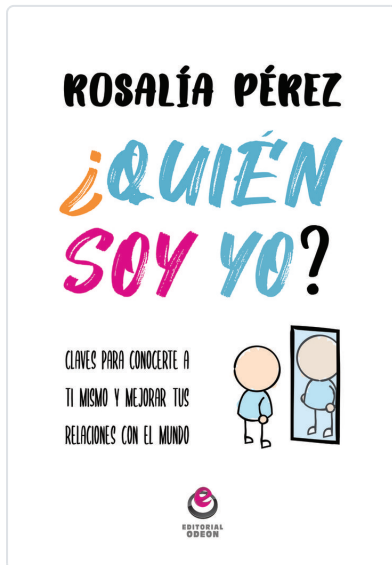


QUIEN SOY YO. CLAVES PARA CONOCERTE A TI MISMO Y MEJORAR



PEREZ, ROSALIA

SINOPSIS

¿Sabes escuchar a tus emociones? ¿Cómo movilizas su energía? ¿Eres consciente de que cada una de ellas, incluso la más reprimida, encierra una oportunidad de crecimiento? ¿QUI+N SOY YO? te ayuda a conocerte a ti mismo a través de una serie de actividades para integrar y gestionar en el día a día tus emociones de forma equilibrada y enriquecedora.-Las emociones sociales más importantes: vergüenza, culpa, envidia, celos, orgullo, enamoramiento y compasión-Cómo se reflejan las emociones en nuestro cuerpo-Cuentos y obras de arte que esconden claves y enseñanzas emocionales-Una gran variedad de herramientas (ejercicios de arteterapia, meditaciones, visualizaciones, posturas de yoga...) para poder explorar y canalizar cada emoción ...



Editorial	ODEON
Materia	<Genérica>
Colección	FONDO
EAN	9788416847198
Status	Disponible
Páginas	146
Tamaño	220x150x8 mm.
Peso	100
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Fecha de lanzamiento	12/02/2021

Títulos relacionados

