

ARTE DE REHACERSE: LA RESILIENCIA. nº 109



GRUHL

SINOPSIS

+Cuál es el misterio de las personas que superan grandes crisis y salen fortalecidas de ellas? +Cómo consiguen afrontar con tanta serenidad el estrés cotidiano? La autora afirma que disponen de una fuerza fundamental en la vida: la resiliencia, una energía emocional que nos sostiene durante las crisis y desarrolla capacidades prácticas a las que también podemos recurrir cuando nos enfrentamos con los retos diarios. A través de informaciones básicas, numerosas sugerencias, ideas y ejemplos prácticos directamente aplicables, el presente libro es una verdadera ayuda para nuestra vida cotidiana, con sus pequeñas y grandes crisis. Las dificultades y los sufrimientos forman parte de la vida en la misma medida que los éxitos y las alegrías. En vez de querer eludirlos a cualquier precio, es mejor aprender a afrontarlos y a recuperarse de ellos. Las personas que logran hacerlo han comprendido que es posible aprender el arte de la resiliencia... Pero dominar este arte no quiere decir sólo volver al estado en que te encontrabas. Fortalecer la resiliencia significa ir madurando cada vez más para ser la persona que piensas llegar a ser. Para ello no hay que eliminar ni reprimir nada. Sólo se requiere activar lo que está ahí, con independencia de si tales fuerzas proceden de uno mismo, de otras personas o del entorno. MONIKA GRUHL, nacida en 1953, es formadora, asesora personal y de equipos profesionales, instructora y mediadora. Sus áreas principales de trabajo son la comunicación, la gestión de conflictos, el desarrollo de equipos, la formación para el liderazgo, el crecimiento personal y la salud. La Editorial Sal Terrae ha publicado su libro El enneagrama: estrategias para el propio desarrollo. ...



Editorial	SAL TERRAE, EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	PROYECTO
EAN	9788429317879
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	192
Tamaño	130x210x mm.
Peso	240
Precio (Imp. inc.)	14,60€
Fecha de lanzamiento	13/01/2009

Títulos relacionados



ALEGRÍA DE SER MUJER Y EL PAPEL DEL HOMBRE, LA nº 1
TROBISCH, INGRID



ORIENTACION MORAL NO DIRECTIVA DE JOVENES 16-20 nº 2
BERSET, AUGUSTIN



EDUCACION PARA LA JUSTICIA nº 3
WREN, BRIAN



EDUCACION DE LA LIBERTAD. nº 4 LAS ETAPAS DEL DESARROLL
MACCIO, CHARLES