

# 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. ...

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

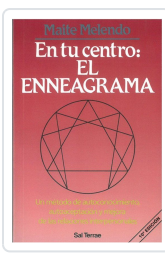
**Títulos relacionados**



**HUMANIZACIÓN Y GESTIÓN POR VALORES nº 164**  
MIGUEL ÁNGEL MILLÁN ASÍN



**ACOMPañAR EN LA ENFERMEDAD Y EN EL DUELO Nº165**  
AUGUSTIN BADO



**EN TU CENTRO. ENNEAGRAMA nº 33**  
MELENDO, MAITE



**Vencer los miedos nº 35**  
Auger, Lucien