

YO DECIDO Nº 184



BIMBELA PEDROLA, JOSE LUIS

SINOPSIS

Aquí y ahora. Inmersos en diversas y convergentes crisis: económica, política, social y ética, ha llegado el momento de retomar el poder sobre nosotros mismos y sobre nuestras vidas. Sobre nuestra felicidad y nuestras decisiones. Nos lo jugamos (casi) todo. Ha llegado el momento del self counseling, porque aquí y ahora... nosotros decidimos. El self counseling es un qué (un conjunto de habilidades para la relación con uno mismo y con los demás) y es también un para qué (mejorar el bienestar; la salud, física, emocional, espiritual y social de uno mismo y de los demás). Y ese para qué, ese objetivo final (irrenunciable) constituye el alma del self counseling, lo que le diferencia de otro tipo de técnicas, habilidades o estrategias que se ofrecen en el mercado de la inteligencia emocional, la autoayuda o el crecimiento personal. Mi bienestar, mi felicidad y el bienestar y la felicidad del otro, el con quién del self counseling, que constituye una forma distinta de relacionarse con uno mismo y con el mundo, basada en el respeto mutuo y la confianza. Una forma distinta, más saludable, de vivir. No hay pastillas para el dolor emocional o el malestar social. Lo que sí hay, y se las presentamos entusiasmados en este libro, son Tablas de Gimnasia (Emocional, Social, y Motivacional) que le ayudarán a que los dolores (emocionales, espirituales, sociales y buena parte de los dolores físicos asociados) disminuyan, se hagan más soportables e incluso, desaparezcan. De manera que el bienestar, el goce, y la felicidad, ocupen cada vez más espacio en su día a día. José Luis Bimbela Pedrola nació en Barcelona en 1956. Desde muy joven decidió compaginar estudios (Económicas, Psicología, Teatro) y trabajo (entidades financieras, Ministerio de Trabajo, ayuntamientos varios). La abrupta aparición del SIDA le hizo descubrir dos disciplinas (salud pública y counselling) y una empresa (Escuela Andaluza de Salud Pública) a las que desde entonces ama con pasión. Cursó estudios de Máster, primero en Drogodependencias y después en Salud Pública, y se doctoró...



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433026934
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	140x210x7 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	9,99€
Fecha de lanzamiento	19/02/2014

Títulos relacionados



Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249
OLGA CANIZARES; CRISTINA MIAJA



DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO



DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTÍN GARCIA-SAN



DISEÑA TU VIDA Nº 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,