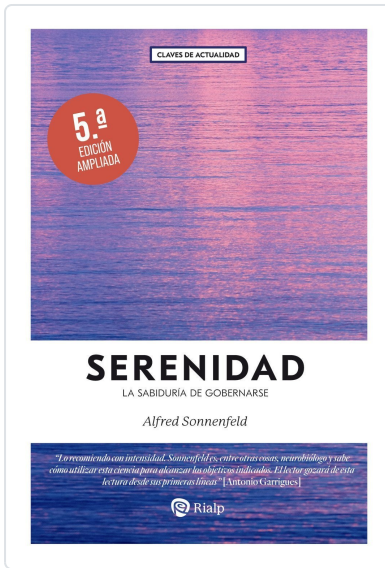


Serenidad



Alfred Sonnenfeld

SINOPSIS

Nos mantenemos serenos cuando conservamos la calma en medio de la dificultad. ¿Cómo adquirir esa capacidad, cuando a diario nos asaltan urgencias e imprevistos que nos obligan a decidir y a veces nos exceden, generándonos estrés y ansiedad?

El autor anima a establecer prioridades, a desdramatizar y ver los inconvenientes de forma positiva, pero recuerda la estrecha vinculación que existe entre serenidad y felicidad: la persona feliz, con una vida afectiva equilibrada, mantendrá más establemente una actitud serena. Para ello se apoya en los últimos conocimientos de la neurobiología, que aportan pautas certeras para aprender a vivir con serenidad....



Editorial	RIALP, EDITORIAL
Materia	LITERAT.RELIGIOSA ENSAYOS
Colección	CLAVES
EAN	9788432173943
Status	Disponible
Páginas	122
Tamaño	215x145x8 mm.
Peso	170
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Fecha de lanzamiento	07/05/2026

Títulos relacionados



INSPIRACION CRISTIANA EN EL QUEHACER EDUCATIVO
ROMERA ONATE, LUIS



EDUCAR PARA LA PLURALIDAD
LOPEZ CASANOVA, IVAN



SOLO QUIERO QUE ME QUIERAN
MENARGUEZ CARREÑO, MICAELA



PAREJA IMPERFECTA
MIGLIARESE, MARIOLINA CERIOTTI