PARA SALIR DEL LABERINTO

ALVAREZ, RAMIRO

SINOPSIS

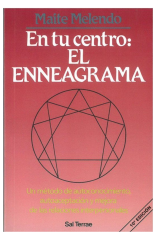
Esta obra, basada en las más actuales teorías cognitivas y emotivo-racionales, cuestiona tales planteamientos y hace hincapié en la propia fuerza interna que cada uno de nosotros posee en cantidad suficiente para afrontar los cambios de conducta que se proponga. Evitando enfoques excesivamente teóricos, el autor se centra en la realización de 'ejercicios prácticos', a manera de propuestas experimentales, para que cada lector, a su propio ritmo, vaya ensayando nuevas vías de actuación que, sin duda, le reportarán mayor satisfacción personal al constatar, por una parte, que el cambio es posible y, por otra, que el motor del cambio es siempre uno mismo. A lo largo de los capítulos, el lector va adquiriendo 'herramientas' para el control de los propios pensamientos y sentimientos, para desarrollar estilos de conducta más afirmativos y para resolver cualquier tipo de problemas con eficacia....

Editorial	SAL TERRAE, EDITORIAL
Materia	<Genérica>
Colección	PROYECTO
EAN	9788429309263
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	213x133x19 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	12,90€

Títulos relacionados

HUMANIZACIÓN Y GESTIÓN POR VALORES
MIGUEL ÁNGEL MILLÁN ASÍN

ACOMPAÑAR EN LA ENFERMEDAD Y EN EL DUELO Nº165
AUGUSTIN BADO



EN TU CENTRO. ENEAGRAMA
MELENDO, MAITE

VENCER LOS MIEDOS
AUGER, LUCIEN