

# PARA SALIR DEL LABERINTO nº 29



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 nº 164  
MIGUEL ÁNGEL  
MILLÁN ASÍN

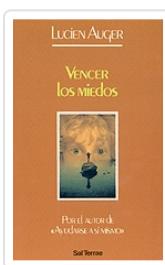


Augustin Bado  
Acompañar  
en la enfermedad  
y en el duelo  
Relatos  
para sentir solidez  
Prologo de José Luis Martínez. ST



Maite Melendo  
En tu centro:  
EL  
ENNEAGRAMA

EN TU CENTRO.  
ENNEAGRAMA nº 33  
MELENDO, MAITE



LUCIEN AUGER  
VENCER  
LOS MIEDOS  
Paulo Coelho  
AVULSA AL MUNDO

Vencer los miedos  
nº 35  
Auger, Lucien