

RESILIENTE



HANSON, RICK / HANSON, FORREST

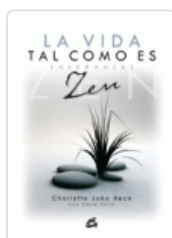
SINOPSIS

En este mundo tan exigente y cambiante en el que vivimos hoy día resulta cada vez más importante desarrollar una serie de fortalezas internas, como el coraje, la gratitud y la compasión, que son las claves de la resiliencia y el bienestar duradero. Ser resiliente no significa soportar condiciones terribles; la resiliencia auténtica abarca mucho más: la necesitamos a diario para sacar adelante a nuestra familia, para trabajar, para soportar el estrés, para afrontar problemas de salud y sortear las dificultades que nos plantean otras personas, y sencillamente para vivir felices y con plenitud. En una estimulante combinación de neurociencia, mindfulness y psicología, Resiliente nos enseña a desarrollar 12 fortalezas vitales que ya están programadas en nuestro sistema nervioso y refuerzan nuestra capacidad de resiliencia. A través de un proceso conocido como neuroplasticidad positiva ¿que consiste en superar la habitual tendencia de nuestro cerebro a la negatividad y sustituirla por autocompasión, una valoración positiva de nosotros mismos, alegría y paz interior?, el doctor Rick Hanson y Forrest Hanson nos explican cómo poner en práctica dichas fortalezas para sentirnos menos estresados, aprovechar las oportunidades con más confianza en nosotros mismos y mantenernos tranquilos y centrados ante la adversidad. ...



Editorial	GAIA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788484458098
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	145xx16 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/04/2019

Títulos relacionados



VIDA TAL COMO ES, LA



DIOS Y MAYA ILUSION



KARUNA REIKI :
HACIA EL
PROCESO DE
REALIZACION DEL
SER
JIMENEZ SOLANA



MEDITACION AUTENTICA