

MUY SENSIBLES



MORAÑO, MARIA

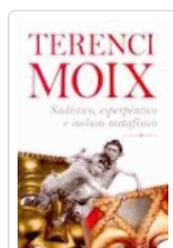
SINOPSIS

A caballo entre el ensayo y la guía de psicoeducación, *Muy sensibles* es una obra única en nuestro país, basada en la evidencia científica, diseñada para acompañar a las personas altamente sensibles hacia la estabilidad emocional y el bienestar psicológico. Con empatía, lirismo y humor, pero también con estricto rigor científico, María Moraño, psicóloga y especialista en el rasgo de la personalidad sensible, parte de un recorrido histórico por la alta sensibilidad y sus características diferenciales para centrarse a continuación en las áreas en las que debe incidir la persona sensible tanto en el plano personal como el social o laboral. El libro explora aspectos de especial relevancia, que incluyen la autoestima, las habilidades sociales, la gestión emocional, el *mindfulness*, la vocación, el autocuidado, los hábitos saludables y mucho más, e incorpora numerosos ejemplos y ejercicios prácticos que guiarán a los lectores en el camino del autoconocimiento. Una obra didáctica, práctica y apasionante sobre un rasgo de la personalidad no siempre bien comprendido.á ...



Editorial	URANO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418714030
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	135xx mm.
Peso	392
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/08/2023

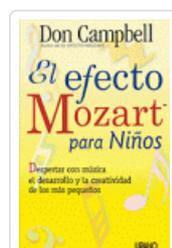
Títulos relacionados



SADISTICO, ESPERPENTICO E INCLUSO METAFISICO
MOIX,TERENCI



SECRETO DE CHANEL Nº5, EL MAZZEO, TILAR J



EFECTO MOZART PARA NIÑOS, EL DON CAMPBELL



COACHING. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO
DILTS, ROBERT