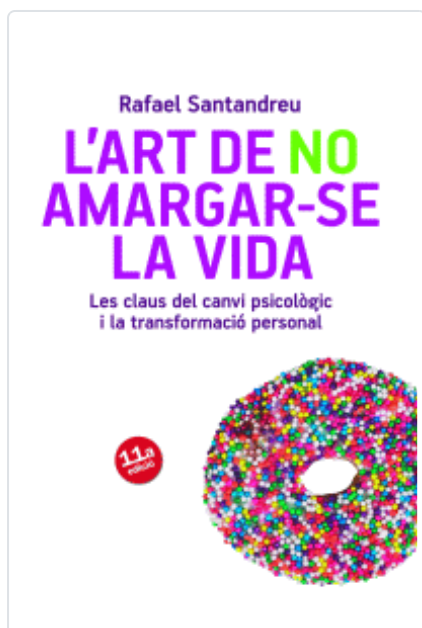


ART DE NO AMARGAR-SE LA VIDA

SANTANDREU LORITE, RAFAEL

SINOPSIS

La vida és per gaudir-la: estimar, aprendre, descobrir..., i això només ho podem fer quan hàgim superat les nostres pors i descobrim L'ART DE NO AMARGAR-SE LA VIDA. En la línia dels grans llibres de psicologia per al gran públic, Rafael Santandreu exposa en aquesta obra un mètode pràctic, clar i científicament demostrat, per caminar cap al canvi psicològic. La nostra finalitat és convertir-nos en persones més fortes i feliçes. Amb anècdotes extretes tant de la seva consulta com de la seva història personal, l'autor ens mostra com transformar la nostra forma de pensar i actuar. De deprimits, ansiosos o 1/2rondinaires+ podem convertir-nos en homes i dones serens, alegres i optimistes, amb l'ajuda d'un terapeuta o per nosaltres mateixos! L'ART DE NO AMARGAR-SE LA VIDA ens ofereix les darreres eines de la psicologia cognitiva més poderosa, l'escola terapèutica més important del món, amb milers estudis que avalen la seva eficàcia. 1/2Un llibre molt ben escrit, sòlid científicament i útil perquè les persones puguin arribar a tenir una vida més gratificant i feliç. El recomano. + Walter Riso 1/2Rafael Santandreu, en aquesta obra suggerent, ens mostra claus valuoses per guanyar l'harmonia interior i, per tant, sentir-nos més feliços.+ Ramiro Calle ...



Editorial	COSSETANIA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415403715
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	155xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Idioma	Español

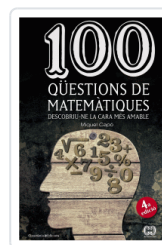
Títulos relacionados



CUINA CASOLANA VEGANA
FERNANDEZ ALTABAS, ZARAIDA



FARMACIOLA NATURAL, LA
MARTI RIBAS, CRISTINA



100 QUESTIONS DE MATHÉMATIQUES
CAPO, MIQUEL