

NO HAGAS MONTAÑAS DE GRANOS DE ARENA (Y TODO SON GRANOS DE ARENA)



Santandreu, Rafael

SINOPSIS

Por el autor del best seller El arte de no amargarse la vida. La terapia que ha transformado a millones de personas. Una nueva mentalidad que hará que te sientas cada día más contento, que no te enfades por pequeñeces y que goces de una gran autoestima. Este libro incluye capítulos especiales para:- Combatir el sobrepeso con facilidad.

- Conquistar el éxito en lo que te propongas.

- Resolver los conflictos de pareja.

- Superar la muerte de un ser querido.

Reseñas:
«Un libro eficaz y profundo, basado en evidencia científica».

Dr. Luis Miguel Martín, psiquiatra, Hospital del Mar (Barcelona) «Si lo lees, quizá sientas que hay más caminos que los que tú creías».

Manolo García, músico y excomponente de El Último de la Fila...



Editorial	GRIJALBO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788425367250
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	214x141x23 mm.
Peso	382
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/03/2024