

# 13 COSAS QUE LAS PERSONAS MENTALMENTE FUERTES NO HACEN



Morin, Amy

## SINOPSIS

Más de 1.000.000 de ejemplares vendidos. Amy Morin te enseña a recuperar tu poder, a aceptar el cambio, a afrontar los miedos y a entrenar el cerebro para alcanzar la felicidad y el éxito. La fortaleza mental, al igual que la fuerza física, requiere de hábitos saludables, ejercicio y trabajo duro. En este libro inspirador descubrirás los 13 hábitos que te ayudarán a desarrollar tu fortaleza mental para hacer frente a las dificultades. Las personas mentalmente fuertes... 1. No pierden el tiempo autocompadeciéndose. 2. No regalan su poder. 3. No evitan el cambio. 4. No se centran en lo que no pueden controlar. 5. No se preocupan por complacer a los demás. 6. No temen arriesgarse. 7. No viven en el pasado. 8. No repiten los mismos errores. 9. No les duele el éxito de los demás. 10. No se rinden tras un fracaso. 11. No temen la soledad. 12. No sienten que el mundo les debe algo. 13. No esperan resultados inmediatos. Combinando anécdotas entretenidas con las últimas investigaciones en psicología, Amy Morin te enseña a evitar los pensamientos y los comportamientos destructivos. Porque adoptar un enfoque positivo te ayudará a superar los desafíos que se presenten y a convertirte en la versión más fuerte de ti mismo. Reseñas:

«Si buscas abandonar hábitos mentales dañinos y fortalecerte, es una gran fuente de ideas para empezar».

Inc. «Existen 13 maneras fundamentales de mejorar tu fortaleza mental, conquistar tus miedos y liberar tu potencial. El libro de Amy Morin te ayudará a empezar a vivir la vida que has soñado».

Business Insider «Morin expone los 13 hábitos que podrían estar impidiéndote alcanzar tu mejor versión. Quiere ayudarte a cambiar esos comportamientos negativos por otros positivos... así que tal vez deberías permitir que lo hiciera».

Cosmopolitan «¿Quiere aprender cómo fortalecerte mentalmente para soportar las curvas más impredecibles de la vida? Morin te explica paso a paso cómo afrontar los desafíos con reflexiones, ejercicios y consejos prácticos».

People...



Editorial	GRIJALBO
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788425368332
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	230x150x20 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/09/2024