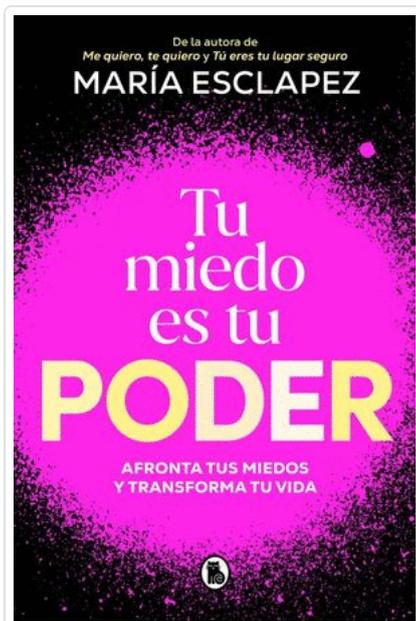


TU MIEDO ES TU PODER



Esclapez, María

SINOPSIS

Nos han convencido de que el miedo es una emoción negativa que deberíamos reprimir... pero ¿y si el miedo en realidad fuera un poder? Un nuevo libro de autoayuda de María Esclapez, la psicóloga que ha revolucionado la No Ficción millennial. En este nuevo libro, María Esclapez explora el m i e d o desde una perspectiva innovadora. No tenemos que intentar luchar contra él, ni conseguir vencerlo. El miedo es útil, y puede ser tu aliado si te paras a escucharlo y entenderlo. María combina teoría y práctica para enseñarnos que el miedo se neutraliza con un apego seguro. Si aprendes a gestionarte, regularte e identi?car tus necesidades con herramientas, podrás gestionar lo que te preocupe. Consigue que el miedo no te domine y transfórmalo a tu favor. Tu miedo es tu poder....



Editorial	BRUGUERA
Materia	NARRATIVA
EAN	9788402430311
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	150x230x0 mm.
Peso	360
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/01/2025