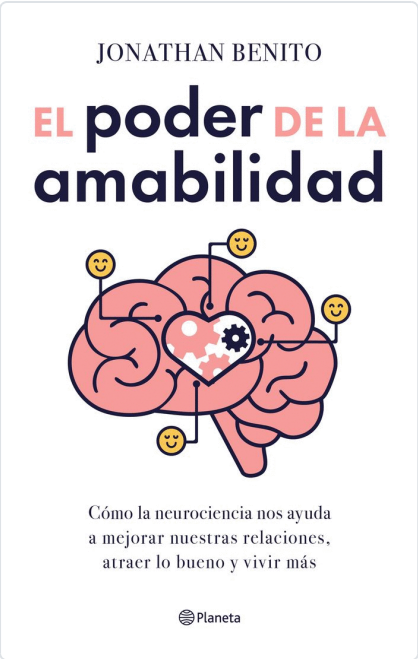
PODER DE LA AMABILIDAD, EL



Benito Sipos, Jonathan

SINOPSIS

Un libro transformador sobre el poder que tiene la amabilidad para convertirnos en personas más exitosas, sanas y felices.¿Hasta qué punto ser amables puede cambiarnos la vida? La ciencia, y más en concreto la evolución, ha demostrado que no son los más fuertes ni los más inteligentes los que sobreviven en un entorno hostil. La amabilidad es una estrategia mucho más eficaz y poderosa que cualquier otra. De la mano del neurocientífico Jonathan Benito, aprenderemos cómo podemos mejorar nuestra inteligencia social para transformarnos en personas más exitosas, magnéticas, sanas y felices. En estas páginas descubrirás cómo desarrollar o potenciar diversas habilidades asertivas para gestionar los conflictos, trabajar la tolerancia, practicar la gratitud, la escucha activa y el autocontrol....

Editorial	PLANETA
Materia	CIENCIAS
EAN	9788408303411
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2025