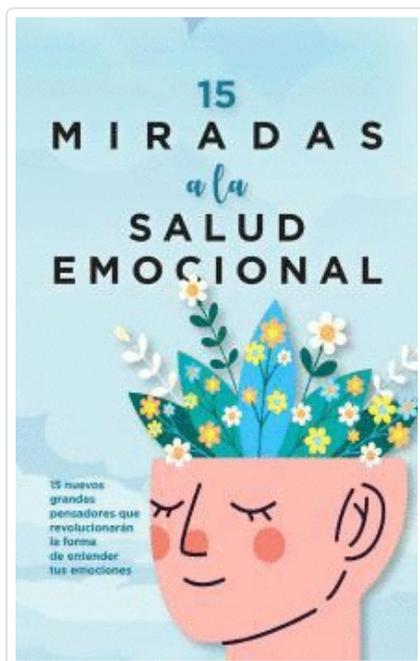


15 MIRADAS A LA SALUD EMOCIONAL



AA.VV.

SINOPSIS

Este libro tiene un transformador objetivo: ayudarte a fortalecer la relación más importante de todas; la que tienes contigo mismo. ¿Qué mensajes nos envían nuestras emociones? ¿Es el sufrimiento una causa de enfermedad? ¿Cuál es el significado real del amor propio? ¿Qué impacto tiene la calidad de nuestras relaciones con los demás en nuestra satisfacción? ¿Podemos convertir el cuidado de la salud mental en un hábito? ¿Existe una educación para la felicidad? ¿Cómo gestionar los sentimientos negativos ante situaciones adversas? 15 autores revelación para 15 sorprendentes y sugerentes relatos que exploran la importancia de la salud mental para disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Experiencias reales, testimonios inspiradores, confesiones íntimas, narraciones divulgativas y útiles consejos que te acercarán a una comprensión más profunda de ti mismo y de los demás. Disfruta de una lectura ágil a través de capítulos breves y directos, con los que descubrirás que la felicidad no es un destino, sino una decisión: la de vivir en un proceso constante de adaptación, aceptación y gratitud. ¡Desafía los...



Editorial	ARCOPRESS
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788410354302
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	15x1524x0 mm.
Peso	314
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/04/2025