

PLACER DE QUE TODO TE IMPORTE..., EL

Hamilton, David R.

SINOPSIS

Lejos de ser sentimientos superficiales, los actos de amabilidad (tanto si se dan como si se reciben o simplemente se presencian), son un poderoso elixir que tiene un impacto profundo y duradero en nuestra salud mental y física. Desde aumentar la alegría hasta apaciguar la mente, la amabilidad no es una simple sensación de bienestar, sino una auténtica fuerza motriz. Relaja el sistema nervioso, disminuye la presión arterial, reduce la inflamación e incluso puede ralentizar el envejecimiento a nivel genético. Este libro sirve como un faro, instándote a derrochar amabilidad a tu alrededor. Porque en un mundo donde reina la apatía, comprometerse con las cosas es un acto revolucionario. Y cuando lo hacemos, no solo nos enriquecemos nosotros: también llevamos alegría a nuestras comunidades y al resto del mundo....



Editorial	URANO
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788418714979
Status	Disponible
Páginas	216
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	326
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/06/2025