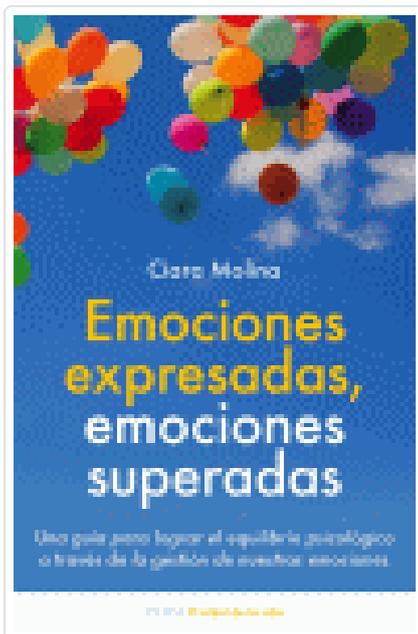


EMOCIONES EXPRESADAS, EMOCIONES SUPERADAS



MOLINA, CIARA

SINOPSIS

Si sientes que determinadas situaciones emocionales te superan y no encuentras la manera de abordarlas saludablemente, este es tu libro. Creemos en una sociedad donde el valor de lo emocional no se tiene muy en cuenta. Expresar emociones, sobre todo adversas, se entiende como un síntoma de debilidad o falta de control, por lo que al llegar a nuestra etapa adulta nos percatamos de que carecemos de los recursos emocionales necesarios para aceptarnos a nosotros mismos y relacionarnos saludablemente con los demás. Tratar de enfocar la educación desde una perspectiva más emocional, nos permitirá desarrollarnos libremente experimentando, creando y adquiriendo de la vida aquello que consideramos idóneo para nuestro crecimiento personal. En Emociones expresadas, emociones superadas encontrarás una fantástica guía con la que aprenderás a navegar en este mar emocional. En ella Ciara Molina expone, de manera amena y sencilla, cómo pensamiento, emoción y conducta son eslabones de la misma cadena. A través de relatos, técnicas y ejercicios prácticos descubriremos como todo lo que uno necesita para ser feliz se encuentra en uno mismo. Conceptos como aceptación, asertividad, actitud y respeto serán la clave que nos conducirá hacia tan ansiado equilibrio. +Empezamos el ...

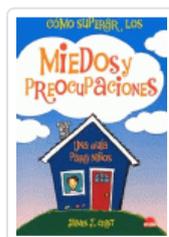


| | |
|----------------------|-----------------|
| Editorial | EDICIONES ONIRO |
| Materia | <Genérica> |
| Colección | SIN COLECCION |
| EAN | 9788497547048 |
| Status | Disponible |
| Encuadernación | Otros |
| Páginas | 240 |
| Tamaño | 150x0x mm. |
| Peso | 1 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,00€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 21/10/2013 |

Títulos relacionados



YOGA PARA PEQUEÑOS EXPLORADORES
ANGUITA, MARÍA / ORTEGA, JUDITH



COMO SUPERAR LOS MIEDOS Y PREOCUPACIONES
J. J. CRIST



QUE DICEN LOS BEBES ANTES DE EMPEZAR A HABLAR
HOLINGER, PAUL C. / DONER, KALIA



VIVIR CON UN ADOLESCENTE - ENTENDERTE CON TU HIJO ES POSIBLE
CERVANTES, SONIA