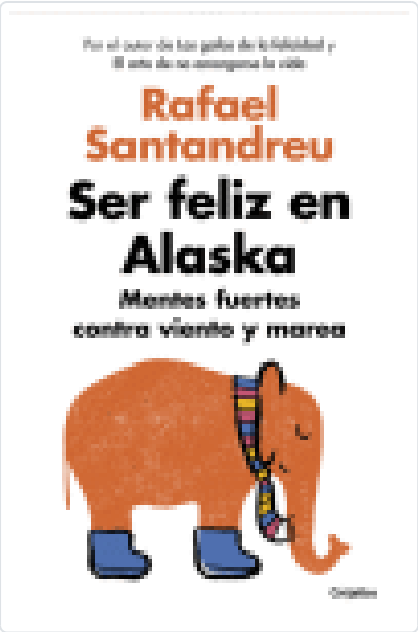
SER FELIZ EN ALASKA



Editorial	GRIJALBO
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788425353840
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	142x0x23 mm.
Peso	374
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/02/2016

SANTANDREU, RAFAEL

SINOPSIS

El nuevo libro de Rafael Santandreu presenta un método contrastado científicamente que nos permitirá convertirnos en personas sanas y fuertes emocionalmente, sosegadas, centradas en el presente y liberadas de todos nuestros temores.Todas las ½neuras+ que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Ser feliz en Alaska presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva.½Con mis dos libros anteriores, El arte de no amargarse la vida y Las gafas de la felicidad, he conseguido llegar a millones de lectores, lo cual es siempre un gozo para un autor. Y también es un orgullo que mis libros se estudien en las facultades de Psicología de todo el mundo. Pero lo más satisfactorio es recibir diariamente correos electrónicos de personas que han transformado completamente sus vidas con estas lecturas. Incluso en casos de trastornos psicológicos considerados "graves" por otros profesionales de la salud.Con Ser feliz en Alaska he querido dar un paso más depurando la metodología de la Psicología cognitiva en tres grandes pasos, que están en la base de cualquier proceso de transformación:1) Orientarse hacia el interior.2) Aprender a andar ligeros.3) Apreciar lo que nos rodea.Aplicados con intensidad todos los días, estos tres pasos son la clave de una mente "musculada", que no se perturba. Con la cabeza bien amueblada, ninguna adversidad será motivo para impedirnos disfrutar de la vida en toda su plenitud.+Rafael SantandreuReseñas:½Co n este libro iniciarás un viaje fascinante hacia la paz interior.+Manolo García½Ser feliz en Alaska contiene el mejor método diseñado para adquirir fortaleza emocional.+Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra y director de área en el Hospital del Mar, Barcelona ...

Títulos relacionados

MALA HORA,LA
GARCIA MARQUEZ

MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN

NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL

POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL