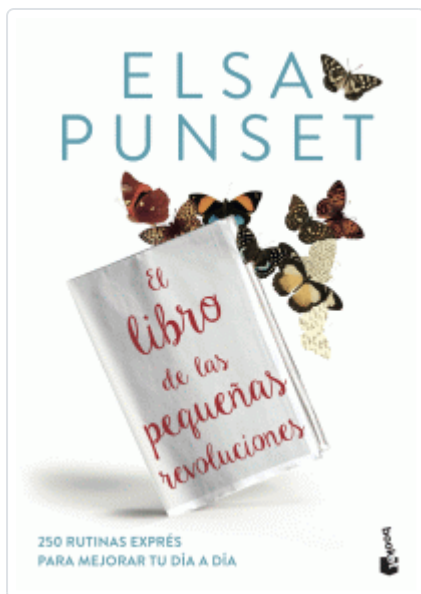


LIBRO DE LAS PEQUEÑAS REVOLUCIONES, EL



PUNSET, ELSA

SINOPSIS

Ya sabemos qué hacer cuando tenemos hambre, sed o sueño: comer, beber o dormir. Pero la mayoría no sabemos qué hacer cuando estamos tristes, angustiados o decepcionados. Sin embargo, existe el entrenamiento emocional, aunque ahora nos sorprenda tanto como hace unas décadas nos sorprendía ver correr a alguien por la calle. Igual que hemos incorporado el entrenamiento físico, vamos a incorporar el emocional. En El libro de las pequeñas revoluciones Elsa Punset nos muestra cómo hacerlo. Se trata de pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos que van a cambiar nuestro bienestar emocional. Siguiendo la estela de Una mochila para el universo (250.000 ejemplares vendidos y sigue), Elsa Punset adopta su vertiente más popular y práctica: todos sus conocimientos sobre inteligencia social y emocional aplicados a nuestras preocupaciones más cotidianas. El estrés en el trabajo, el clima emocional en casa, la voz pesimista que siempre surge cuando menos la necesitamos, aquellos entornos tóxicos que no nos hacen sentir bien, el miedo que nos invade ante lo desconocido o la ira que nos irradia cuando algo nos supera dejarán de ser situaciones de nuestro día a día a las que no sabremos cómo hacer frente. ...



Editorial	BOOKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788423352715
Status	Disponible
Páginas	416
Tamaño	140x0x mm.
Peso	372
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/10/2018

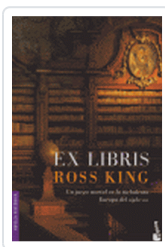
Títulos relacionados



ORIGEN PERDIDO (NF)
MATILDE ASENSI



JUEZ DE EGIPTO, EL
JACQ, CHRISTIAN



EX LIBRIS
ROSS KING



AMIGOS EN LAS ALTAS ESFERAS
LEON, DONNA