

YO, MÍ, ME, CONMIGO. LA CONEXIÓN EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA



Serrano Rosa, Isabel

SINOPSIS

La manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos es cada vez más confusa, está cada vez más intoxicada por las continuas distracciones e interferencias que nos llegan desde el mundo exterior y muy especialmente por las redes sociales y el resto de las tecnologías. Este libro aporta una nueva visión sobre lo que es la auténtica autoestima, la empatía saludable y cómo se desencadenan los procesos de resiliencia y de crecimiento después de las crisis. Sugiere, también, nuevas formas de crear conexiones satisfactorias y liberarnos de vínculos tóxicos a través de ejercicios como la práctica del desapego, la empatía y la conexión emocional, la conexión con la alegría y el optimismo saludable. Isabel Serrano-Rosa da las claves para aprender a gestionar las emociones, de manera que potenciemos la relación y el conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos, pues solo así podemos entender hasta qué punto la mente tiene el poder y el control de nuestro bienestar emocional. Yo, mí, me, conmigo nos muestra la verdadera complejidad que hay detrás de cada una de las conexiones humanas que nos definen -la pareja, los hijos, el entorno profesional o el social- y cómo estas pueden gestionarse de manera saludable para encontrar la serenidad....



Editorial	COMERCIAL GRUPO ANAYA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788410428034
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x160x13 mm.
Peso	310
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/11/2024