

editorial **K**airós

Lindenfield, Gael

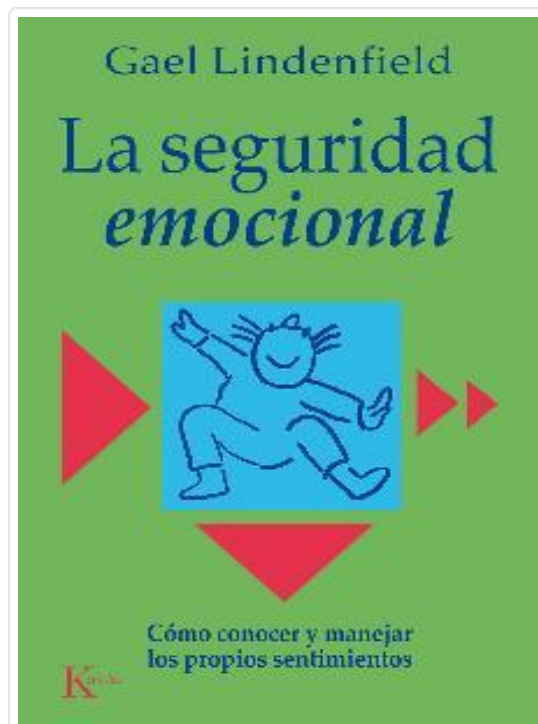
La seguridad emocional**Cómo conocer y manejar los propios sentimientos**

Siente alguna vez que sus emociones le controlan? Quizá sospeche que su conducta viene determinada por antiguas heridas emocionales que no han cicatrizado por falta de ayuda. Con este práctico y cálido libro, la autora y psicoterapeuta Geal Lindenfield le ayudará a controlar sus emociones y a conseguir mayor éxito y equilibrio, tanto en su vida profesional como en su vida privada.

La seguridad emocional le ayudará a:

- aliviar su sensibilidad,
- moderar sentimientos incontrolables,
- sentirse más seguros y positivo.

Con una estrategia de curación emocional en siete etapas, técnicas para ayudarle a levantar el ánimo, adquirir confianza en sí mismo y aprender a controlar sus sentimientos, los consejos de Gael Lindenfield le resultarán de una utilidad y un valor inestimables.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Autoayuda
Pàgines	240
Mida	200x130x mm.
Pes	267
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472454231
PVP	12,00 €
PVP sense IVA	11,54 €

