

Siruela

fisher, mike

El arte de manejar la ira**Encontrar la serenidad a través de la meditación**

El arte de manejar la ira explora la potente emoción de la ira tóxica: qué es, por qué la sentimos y cómo podemos aprender a controlar su fuerza destructiva a través de la conciencia plena. Mike Fisher nos ofrece aquí herramientas terapéuticas, prácticas meditativas y anécdotas personales para superar esta fuerza destructiva provocada por nuestra estresante vida actual.



Editorial	Siruela
Col·lecció	Tiempo de Mirar
Enquadernació	Tapa dura
Pàgines	144
Mida	200x130x mm.
Pes	246
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417308209
PVP	15,90 €
PVP sense IVA	15,29 €

**9788417308209**