editorial Kairós

Csikszentmihalyi, Mihaly

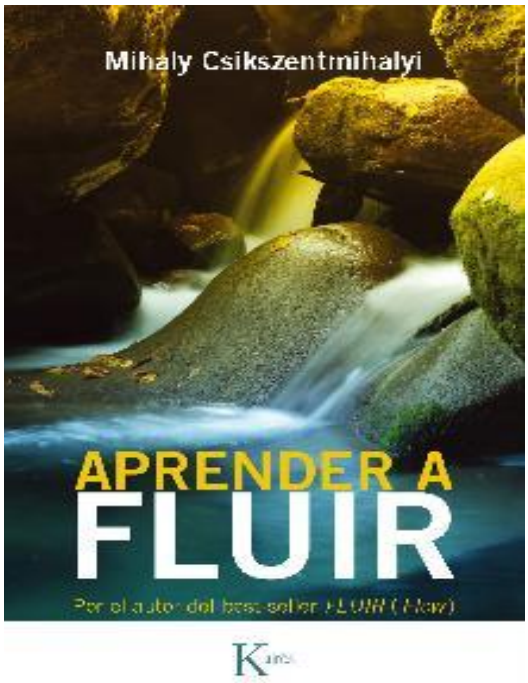
Aprender a fluir

Cómo pasamos los días? Qué es lo que nos proporciona placer? Cómo nos sentimos cuando comemos, vemos la televisión, tenemos relaciones sexuales, trabajamos, conducimos el choche o charlamos con los amigos? En base a un extenso estudio de miles de personas, Aprender a fluir sostiene que, por lo general, pasamos los días inconscientes de nuestra vida emocional y sin contacto alguno con ella. La consecuencia es que vamos saltando de un extremo al otro: viviendo con ansiedad el trabajo cotidiano e inmersos en el aburrimiento durante el ocio. Ahora bien, cabe salir de esta asfixiante pendulación.

Mitad estudio psicológico, mitad libro de autoayuda, Aprender a fluir es una guía preceptiva enormemente útil que nos conduce a recuperar la plenitud de nuestra propia vida. La clave está en ponernos retos, tareas que exijan un alto grado de concentración y compromiso, en lugar de ceder a un hedonismo hueco.

Pionero de la llamada "psicología de la vida cotidiana", y autor del best-seller mundial Fluir (Flow), M. Csikszentmihalyi nos empuja hacia una más plena y más feliz, y a experimentar la alegría del compromiso total con lo que se está haciendo a cada momento.

Aprender a fluir es un libro que realmente puede cambiar nuestra vida....



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	192
Tamaño	200x130x15 mm.
Peso	217
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472454125
PVP	16,00 €
PVP sin IVA	15,38 €

9788472454125