

editorial **K**airós

Bennett-Goleman, Tara

Susurrar a la mente

Un mapa para liberarnos de los hábitos autodestru

En esta obra inteligente y sugestiva, la reconocida escritora Tara Bennett-Goleman nos propone nuevas maneras de emanciparnos de los hábitos autodestructivos y encontrar una genuina libertad emocional.

Combinando los últimos hallazgos de la psicología cognitiva, la neurociencia, la filosofía oriental y su experiencia con el método de susurrar a los caballos, Tara Bennett-Goleman nos ayuda a liberarnos de los obstáculos mentales más problemáticos para que podamos identificar los detonantes emocionales y los hábitos disfuncionales que operan en nosotros y en nuestras relaciones. Con claridad y lucidez, *Susurrar a la mente* nos proporciona las herramientas para que empecemos a crear patrones nuevos y positivos en nuestra vida y entorno.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	464
Tamaño	230x150x mm.
Peso	671
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499884172
PVP	18,00 €
PVP sin IVA	17,31 €

