

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
Colección	Tiempo de Mirar
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	144
Tamaño	200x130x mm.
Peso	246
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417308209
PVP	15,90 €
PVP sin IVA	15,29 €

**9788417308209**