

editorial **K**airós

Lindenfield, Gael

La seguridad emocional

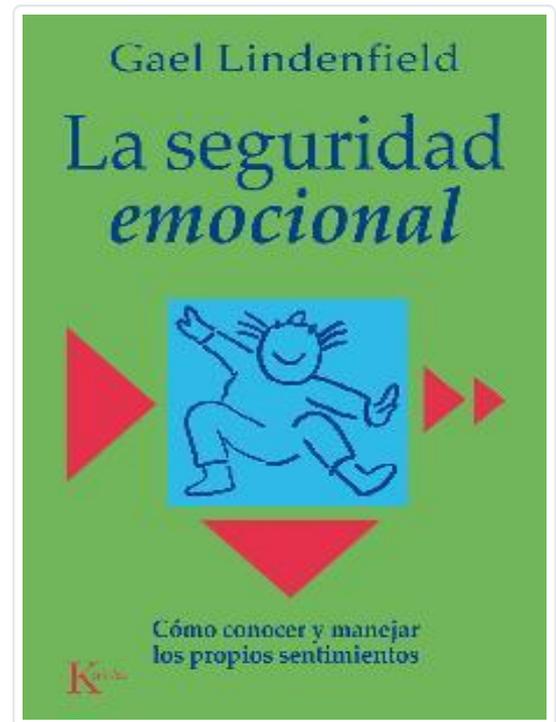
Cómo conocer y manejar los propios sentimientos

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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Autoayuda
Orrialdeak	240
Neurria	200x130x mm.
Pisua	267
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472454231
PVP	12,00 €
PVP,BEZik gabe	11,54 €

