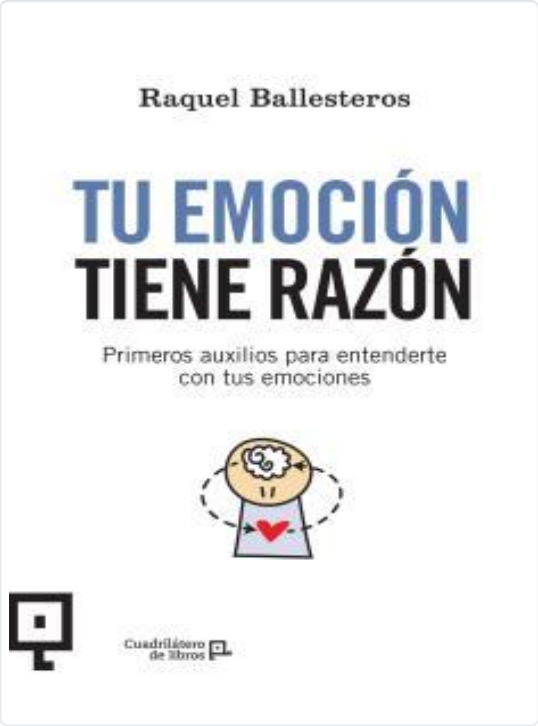
ediciones Lectio

Ballesteros Cabós, Raquel

Tu emoción tiene razón

Primeros auxilios para entenderte con tus emociones

Muchas veces tratamos las emociones que nos desagradan como una carga o una molestia que tendríamos que poder eliminar. Nos enfadamos con esas emociones cuando no responden a lo que racionalmente desearíamos y, por lo tanto, o bien intentamos controlarlas, o bien nos dejamos arrastrar por su inercia. Este libro te puede ayudar a: ? Entender el mensaje que aportan las emociones. ? Experimentar las emociones desde la aceptación y la presencia. ? Destapar las estrategias inconscientes que te mantienen dentro del malestar y desmontarlas. ? Aceptarte a ti mismo con todo lo que pasa dentro de ti. ? Entrenarte en nuevas maneras de enfrentar tu vida y tus emociones. Buscaremos maneras de explorar nuestras emociones desde el cuerpo y la mente para encontrar un equilibrio. "Editado con el soporte del Departamento de Cultura de la Generalitat"



Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Cuadrilátero de libros - Práctico
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	144
Neurria	213x138x mm.
Pisua	215
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788416918515
PVP	14,90 €
PVP,BEZik gabe	14,33 €

9788416918515