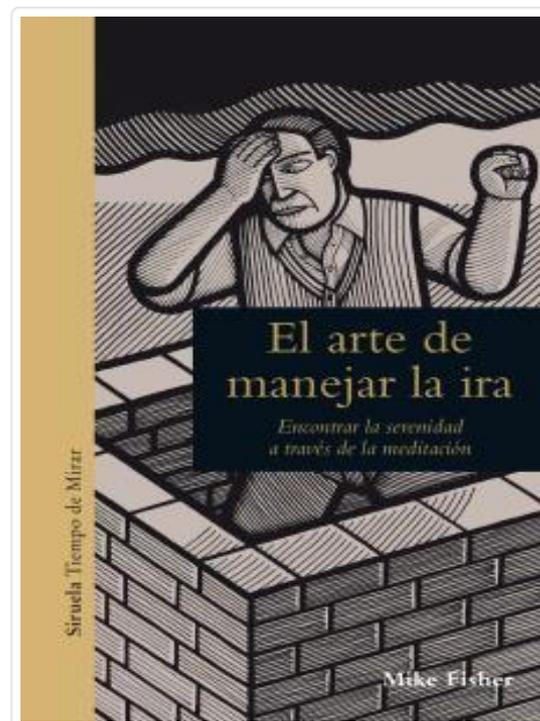


fisher, mike

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.



Argitaletxea	Siruela
Bilduma	Tiempo de Mirar
Azalak	Tapa dura
Orrialdeak	144
Neurria	200x130x mm.
Pisua	246
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417308209
PVP	15,90 €
PVP,BEZik gabe	15,29 €



9788417308209