

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                |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica            |
| Páginas       | 464                              |
| Tamaño        | 230x150x mm.                     |
| Peso          | 671                              |
| Idioma        | Español                          |
| Tema          | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN           | 9788499884172                    |
| PVP           | 18,00 €                          |
| PVP sen IVE   | 17,31 €                          |

