

BUENA IRA, LA. UN NUEVO ENFOQUE DE UNA EMOCION QUE CAMBIARA



PARKER, SAM

SINOPSIS

Cómo una emoción incomprendida puede darte claridad, propósito y fortaleza. Estamos acostumbrados a quejarnos de que hay demasiada ira en el mundo. Pero ¿qué pasa con el precio de tener muy poca? ¿Y si, en lugar de temerla, aprendiéramos a usar la ira con sabiduría? En La buena ira, el periodista Sam Parker investiga cómo una de nuestras emociones más complejas se ha convertido en un tabú, y el coste que su represión tiene sobre nuestra salud mental y física, nuestras relaciones y la sociedad en general. Parker sostiene que, lejos de sabotearnos o llenarnos de vergüenza, la ira puede transformarse en una fuente vital de valentía, propósito y autoestima. Basándose en conocimientos de la psicología, la filosofía antigua y la ciencia emocional, Parker analiza las expectativas de género en torno a la ira, cómo la rabia reprimida se manifiesta en el cuerpo, y el papel crucial que desempeña su procesamiento en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Descubrimos cómo comprender la ira puede mejorar todos los aspectos de nuestra vida: desde el amor y la creatividad hasta el éxito profesional. Este libro provocador y aparentemente contraintuitivo está dirigido a quienes complacen a los demás, evitan el conflicto o buscan crecer personalmente. Un recordatorio poderoso de que abrazar nuestras emociones —incluso las que nos asustan o confunden? puede ayudarnos a ser personas más fuertes y felices. Transforma tu ira en una fuente de fuerza, claridad y valentía para tomar el control de tu vida. ...

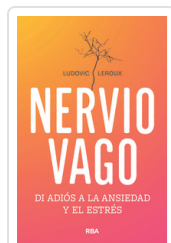


Editorial	RBA
Materia	PSICOLOGIA: EMOCIONES
Colección	RBA
EAN	9788411325844
Status	Disponible
Páginas	392
Tamaño	140x213x23 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Fecha de lanzamiento	11/09/2025

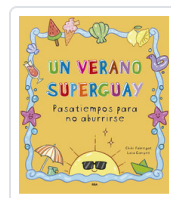
Títulos relacionados



500 PROBLEMAS DE AJEDREZ
ILLESCAS CORDOBA,
MIGUEL



NERVIO VAGO. DI ADIOS A LA ANSIEDAD Y AL ESTRES
LEROUX, LUDOVIC



UN VERANO SUPERGUAY. PASATIEMPOS PARA NO ABURRIRSE
FABREGAT, CHIKI



JULIE CHAN ESTA MUERTA O ESO QUIERE QUE PIENSES
ZHANG, LIANN