

MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

CULLEN, MARGARET

SINOPSIS

Las emociones forman parte de la riqueza de la vida. Pero a veces las emociones pueden obstaculizar nuestra salud y felicidad. La solución no está en eliminar las emociones intensas como el miedo, la ira y el rencor ùde hecho, bloquear estas emociones puede ser fuente de problemas físicos, desde la debilitación del sistema inmune a diversas cardiopatíasù. Por otro lado, las reacciones emocionales en medio una situación acalorada pueden ser perjudiciales para nuestras relaciones con los demás. Así, surge la pregunta: ¿cómo navegar las intensas olas de la emoción sin causarte daño a ti mismo ni causárselo a los demás? Este libro práctico te ofrece un innovador programa de ocho semanas basado en la teoría de las emociones y en prácticas de mindfulness, y te ayudará a gestionar los pensamientos y sentimientos que te agobian y te causan dolor. Aprenderás a tratar las emociones sin enjuiciarte, a entender su origen, y a estimular el perdón y la amabilidad contigo mismo y con los demás. En lugar de esconder tus sentimientos o de atacar a los demás dañando tus relaciones, aprenderás a cultivar el equilibrio emocional a través de este potente programa. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416579778
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150x230x mm.
Peso	418
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	10/10/2016

Títulos relacionados



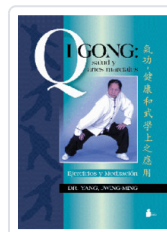
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING