

QUE LE HACE ENFADAR?



KLEIN, SHARI

SINOPSIS

Cuando estamos enfadados tendemos a quedarnos atrapados en un mundo de imágenes que contraponen bien y mal y en juicios moralizadores sobre el comportamiento de los demás. A medida que la tensión aumenta, se nos enseña a reprimir nuestra rabia antes de que derive en un comportamiento que después lamentemos. En este libro aprenderá a considerar el enfado una emoción que enriquece la vida y que nos puede hacer tomar conciencia de lo que necesitamos y valoramos. Los autores ofrecen un poderoso enfoque paso a paso para transformar el enfado de modo que encontremos resultados sanos y satisfactorios para ambas partes. ...



Editorial	ACANTO
Materia	<Genérica>
Colección	ACANTO
EAN	9788415053446
Status	Disponible
Páginas	38
Tamaño	210x135x mm.
Peso	43
Precio (Imp. inc.)	7,90€

Títulos relacionados



DIRECTORIO DE ORIGAMI
WOOD, ASHLEY



APRENDE A TOCAR EL BAJO
CAPONE, PHIL



APRENDER A LEER MUSICA + CD
FOGG, ROD



BIBLIA DEL BATERISTA
SCOTT, JUSTIN