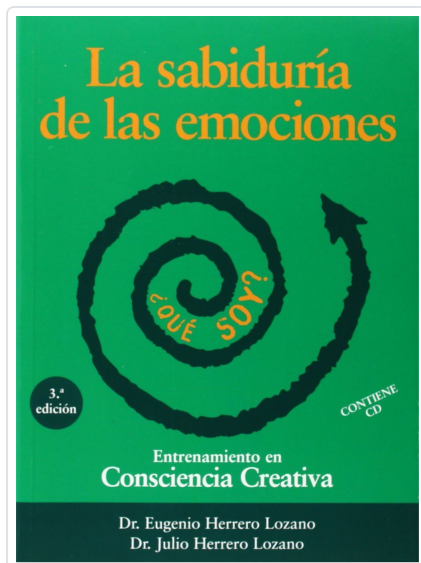


La sabiduría de las emociones (con audioCD)



Herrero Lozano, Eugenio

SYNOPSIS

"Piensa bien y vivirás mejor", en contra de la afirmación del célebre refrán, "piensa mal y acertarás". Y ¿qué es "pensar bien"? No existe ningún "Código del Pensamiento" que nos diga cuál es la forma correcta.

Basándose en algunas descripciones y, sobre todo, en ejercicios prácticos ayudados de la grabación que acompaña al libro, se desarrolla un sistema de observación y toma de conciencia de los valiosos indicadores internos hacia el bienestar: Las emociones como guía, pues dentro de cada uno existe una brújula individual, una gran "sabiduría de las emociones" que nos indica el "código personal del pensamiento".

A través del entrenamiento para lograr el equilibrio en el cuerpo, las emociones y los pensamientos, se alcanza la mejoría cuerpo-mente o Salud Psicosomática, eficaz ante los problemas de ansiedad (estrés, angustia, inseguridad, timidez, fobias, obsesiones), tristeza (depresión, agotamiento físico e intelectual), y enfado, así como sus manifestaciones en problemas de relación y autoestima. ...



Editorial	Herederos de E.Herrero Lozano
Subject	Literatura-Autoayuda y salud
EAN	9788492214112
Status	Disponible
Binding	Rústica
Pages	205
Size	210x160x mm.
Weight	340
Language	Español
Price (Tax inc.)	18,00€