

El don de la ira: Siete pasos para descubrir el sentido de la ira, adquirir conciencia.... (Spanish Edition)

Es el momento de escuchar a tu ira.

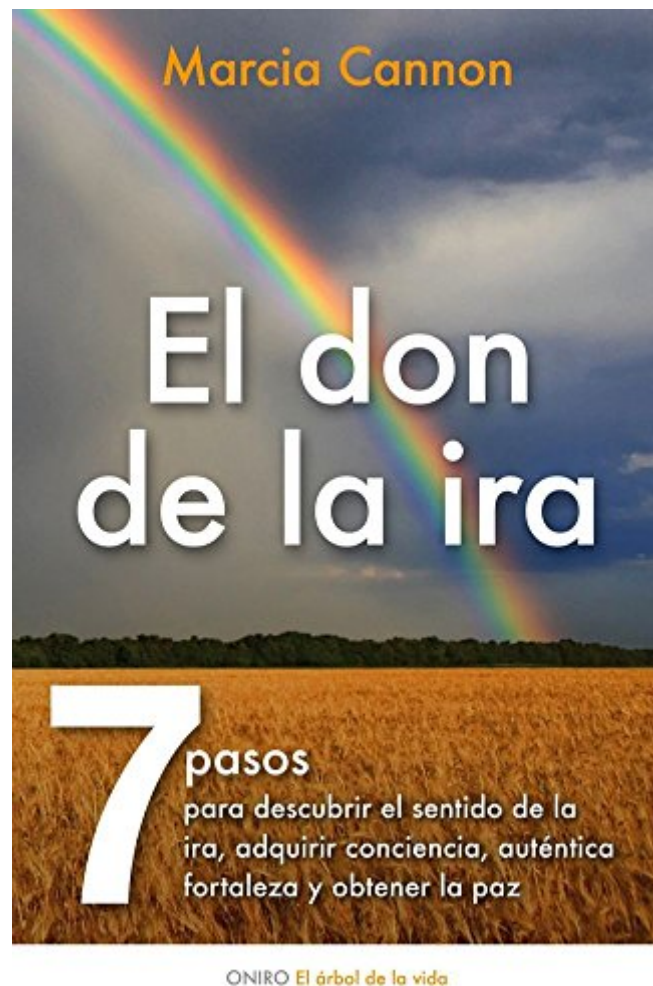
La ira es una respuesta natural que aparece cuando nos sentimos heridos, traicionados y avergonzados, y una válvula de escape fiable cuando sencillamente nos sentimos estresados. Sin embargo, muchos de nosotros consideramos todavía que la ira es una emoción negativa y potencialmente peligrosa que deberíamos suprimir.

Pero la verdad es que la ira es un don, una señal interna y natural que identifica de forma infalible una oportunidad para la curación y el crecimiento personal. *El don de la ira* te enseña cómo reconocer esa señal, cómo descubrir el significado profundo de tu ira y cómo cambiar las situaciones y las relaciones de tu vida que te frustran. En siete pasos simples y efectivos, este libro te guiará a través de todos los niveles de la ira, desde la contrariedad leve hasta la furia, para alcanzar una mayor comprensión y un mayor bienestar emocional.

Cuando aprendas a considerar la ira como un don, serás capaz de:

- Recuperar tu equilibrio emocional después de enfadarte.
- Identificar y poner nombre a las necesidades ocultas que están en la raíz de tu ira.
- Diseñar un plan de acción para asegurarte de cubrir tus necesidades.
- Entender y perdonar a los demás y tener compasión hacia ti mismo.

El don de la ira: Siete pasos para descubrir el sentido de la ira, adquirir conciencia.... (Spanish Edition) por Marcia Cannon fue vendido por £4.49 cada copia. El libro publicado por Ediciones Oniro. Contiene 193 el número de páginas.. Regístrate ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El don de la ira: Siete pasos para descubrir el sentido de la ira, adquirir conciencia.... (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 1, 2012
- Número de páginas: 193 páginas
- Autor: Marcia Cannon
- Editor: Ediciones Oniro

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El don de la ira: Siete pasos para descubrir el sentido de la ira, adquirir conciencia.... (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El don de la ira: Siete pasos para descubrir el sentido de la ira, adquirir conciencia.... (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede dividir su ...

La Formación Sacerdotal en los Seminarios de América ...

PRESENTACIÓN. El presente libro contiene las Actas de la Reunión Plenaria de la Pontificia Comisión para América Latina realizada en la Ciudad del Vaticano los ...

cesar vallejo

Biografía Infancia y Juventud. Mariátegui La Chira nació en Moquegua, el 14 de junio de 1894 en una familia muy humilde. Sus padres fueron María Amalia La Chira ...

Oportunidades y retos sociales (Grandes oportunidades y ...

... a quince años ha sido la recuperación de la conciencia ... a nuestro sentido de satisfacción en el ... para el servicio de otros, la cual ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

Genetec Anuncia Mission Control — El Sistema de ...

Información General, Economía, Finanzas, Industria, Tecnología, Ciencia, Arte, Cultura, el mundo

CULTURA « LA ARGENTINIDAD..... AL PALO

Veterano en la escritura, Lorenzo Silva se prepara para dar el salto al séptimo arte con el estreno en San Sebastián de la adaptación de su obra La flaqueza del ...

Desilusion con Dios (Spanish Edition)

... y más tarde una reacción de ira o la sensación ... ningún sentido, sino un libro acerca de la naturaleza de Dios y de ... para leer el relato de la ...

Lectura 1 LA CONSULTORÍA DE EMPRESAS

Una persona llega a ser consultor de empresas en el pleno sentido ... el análisis de información para la ... a la edad de treinta y dos años, tras siete ...

ampokiosco.files.wordpress.com

15. 10. 15. 15. 15. 15. 5. 15. 15. 15. 15. 5. 15. 15. 5. 15. 10. 10. 15. 10. 15. 15. 10. 10. 15. 10.
15. 15. 15. 10. 15. 15. 15. 15. 15. 10. 15. 10. 15. 15. 5. 10 ...