

Oídos sordos: Un llamado a escuchar las señales del cuerpo y encontrar la verdadera salud (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition)

Encontrarás que la clave es aceptarte tal como eres para dejar de pelear contigo misma.

Deja de poner atención a tus carencias y desarrolla tu potencial.

La psicóloga e investigadora Pilar Sordo analiza en este libro porqué solemos vivir insatisfechos con nuestro cuerpo: las mujeres de piel morena quisieran ser más blancas, y las blancas quisieran tener una tez más bronceada; si tienen curvas pronunciadas quisieran ser flacas y si son flacas quisieran ser más rellenitas. Los hombres quisieran ser más altos y tener una musculatura más desarrollada. Se trata de un problema de autoaceptación que se relaciona no sólo con nuestra imagen, sino también con nuestros padres y nuestras relaciones de pareja, con nuestras emociones y nuestras ideas, con los medios de comunicación que difunde e impone a la sociedad parámetros de belleza que se convierten en mandatos muy difíciles de seguir.

La autora, que ha investigado largamente el tema de los trastornos de la alimentación, propone, entre otras cosas, el autoconocimiento como clave para aprender a quererse. Se trata de un proceso que implica reconocer lo que nos gusta y lo que no, así como lo que podemos o no cambiar para ser más compasivos con nosotros mismos y así dejar de pelear con nuestro cuerpo.

Oídos sordos: Un llamado a escuchar las señales del cuerpo y encontrar la verdadera salud (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition) por Pilar Sordo fue vendido por £7.73 cada copia. El libro publicado por Océano. Contiene 120 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Oídos sordos: Un llamado a escuchar las señales del cuerpo y encontrar la verdadera salud (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: May 1, 2016
- Número de páginas: 120 páginas
- Autor: Pilar Sordo
- Editor: Océano

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Oídos sordos: Un llamado a escuchar las señales del cuerpo y encontrar la verdadera salud (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Oídos sordos: Un llamado a escuchar las señales del cuerpo y encontrar la verdadera salud (Biblioteca Pilar Sordo) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

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