

Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones (Spanish Edition)

¿Cuánto debe durar un abrazo? ¿De qué sirve llorar? ¿Qué podemos hacer para cambiar nuestra suerte? ¿Tiene algún propósito el enamoramiento? ¿Y por qué es tan inevitable el desamor? ¿Cómo aprendemos a tener miedo? ¿A partir de qué edad empezamos a mentir? ¿Por qué sentimos envidia? ¿Cuántos amigos necesitamos para ser felices? ¿Podemos evitar estresarnos sin necesidad? ¿Por qué le importa más a un hombre que a una mujer que le rayen el coche? Y, más allá de las mil dietas milagrosas, ¿existen trucos emocionales para adelgazar? A éstas y muchas otras preguntas, trascendentales y cotidianas, responde Elsa Punset en este libro, concebido como una «pequeña guía de rutas variadas» que transitan por la geografía de las emociones humanas con el propósito de hacernos más fácil comprenderlo que nos rodea, reconocer la importancia de nuestras relaciones con los demás, descubrir que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa, encontrar formas eficaces de comunicarnos, gestionar la relación entre el cuerpo y la mente, potenciar el caudal de alegría que encerramos, organizarnos para lograr fijar y cumplir nuestras metas y ayudar al cerebro humano a contrarrestar su tendencia innata «a la supervivencia miedosa y desconfiada». Porque, como señala Elsa Punset con palabras transparentes y sencillas, para transformar nuestras vidas y nuestras relaciones «no necesitamos tanto como creemos: en una mochila ligera cabe lo que nos ayuda a comprender y a gestionar la realidad que nos rodea». Una guía indispensable para entender a los demás y manejarse con éxito en el universo de las emociones.

Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones (Spanish Edition) por Elsa Punset fue vendido por £5.99 cada copia. El libro publicado por Ediciones Destino. Contiene 320 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 : Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: May 22, 2012
- Número de páginas: 320 páginas
- Autor: Elsa Punset
- Editor: Ediciones Destino

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones (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 Cárcel de Papel

Hace justo diez años que apareció Arrugas, de Paco Roca. Un tebeo que estaba llamado a ser el punto de inflexión decisivo para que el público cambiara su ...

Círculo de Meditación

Acabo de publicar la traducción del libro cuya lectura más me ha influenciado. Como ya hiciese antes con el Sutra Surangama, he comenzado cada día de los últimos ...

learning is work – juandon. Innovación y conocimiento

Las organizaciones necesitarán para convertirse más en red, no sólo contar con la tecnología de la información, sinoque la gente crea en el uso y el conocimiento ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

I edición do curso "Como buscar e usar a información para elaborar a tese de doutoramento"

junio

Archivos Mensuales: junio 2016 Las Oficinas del Gobierno de Suecia conectan a más de 100 embajadas y consulados en todo el mundo con la red segura de Orange Business ...

JuJa Italia

Elysium. Elysium/ Su Rai 4 il film con Matt Damon e Charlto Copey: info streaming e trama (oggi, 19 febbraio 2018)Elysium, un caffè è stato decisivo per avere Matt ...

Genetec Anuncia Mission Control — El Sistema de ...

<http://bit.ly/1e3iCuh> Esta Oferta Permitirá a las Organizaciones a Administrar con Confianza las Operaciones de Rutina y de Incidentes Inesperados Septiembre de ...