

The book was found

El Libro De Las Pequeñas Revoluciones (Spanish Edition)



Synopsis

Ya sabemos qué hacer cuando tenemos hambre, sed o sueño: comer, beber o dormir. Pero la mayoría no sabemos qué hacer cuando estamos tristes, angustiados o decepcionados. ¿Has oído hablar del entrenamiento emocional? En El libro de las pequeñas revoluciones Elsa Punset nos muestra cómo hacerlo. Se trata de pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos que van a cambiar nuestro bienestar emocional. Siguiendo la estela de Una mochila para el universo (250.000 ejemplares vendidos y sigue), Elsa Punset adopta su vertiente más popular y práctica: todos sus conocimientos sobre inteligencia social y emocional aplicados a nuestras preocupaciones más cotidianas. El estrés en el trabajo, el clima emocional en casa, la voz pesimista que siempre surge cuando menos la necesitamos, aquellos entornos tóxicos que no nos hacen sentir bien, el miedo que nos invade ante lo desconocido o la ira que nos irradia cuando algo nos supera dejan de ser situaciones de nuestro día a día a las que no sabremos cómo hacer frente.

Book Information

Paperback: 416 pages

Publisher: Planeta Publishing (August 2, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6070734157

ISBN-13: 978-6070734151

Product Dimensions: 5.9 x 1 x 9 inches

Shipping Weight: 1.9 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #778,529 in Books (See Top 100 in Books) #117 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #312 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda > Motivacional #624 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Psicología y Consejería

[Download to continue reading...](#)

El libro de las pequeñas revoluciones (Spanish Edition) Historia Económica del Cono Sur de América: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay y Uruguay. La era de las revoluciones y la independencia (Spanish Edition) La estructura de las revoluciones científicas (Breviarios) (Spanish Edition) El mito del emprendedor/ The E. Myth Revisited: Por Qué No Funcionan Las Pequeñas Empresas Y Qué Hacer Para Que Funcionen/ Why Most Small Businesses ... Edition) (Paidós Empresa/ Paidós Business) El huerto ecológico del convento/ The Ecological Garden of the

Convent: Para los doce meses del año/ For the Twelve Months of the Year (Pequeñas Joyas/ Small Gems) (Spanish Edition) Oraciones Para Manos Pequeñas (Spanish Edition) Los pájaros / Birds: Las Ranas. Las Asambleístas (El Libro De Bolsillo) (Spanish Edition) children's Spanish books: "El caracol despistado que el correo había olvidado": Libro en Español para niños (Spanish Edition) libro de animales (series) Cuento ... ESL Books: (Spanish book for kids) nº 1) Children's Spanish books: "¿Si no estuviera tan solo!": Libro en Español para niños (Spanish Edition) libro de animales (series book) Cuento para Dormir ... ESL Books: (Spanish book for kids) nº 2) Cómo Escribir y Publicar un Libro en : Tu guía a paso a paso para publicar un ebook o libro impreso con éxito (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantásticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestrés con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños (Spanish Edition) Lego libro de colorear: Un 60 encantador libro de colorear páginas para niños de 3 años. Todos los últimos personajes de caballeros de Nexos y Ninjago ... en todo mundo de lego. (Spanish Edition) Vamos: Libro Del Alumno No. 1: Libro Del Alumno + Ejercicios + CD 1 (Spanish Edition) El Libro de Valores de Paquito. Tomo 4-LIBRO INFANTIL: Sobre la Educación y el éxito (Spanish Edition) El libro de Jaser (Libro de Yashar) (Spanish Edition) Los Cuatro Acuerdos (Un libro de la sabiduría tolteca) (Una libro de la sabiduría tolteca) (Spanish Edition) DIOS PADRE, DIOS HIJO Y DIOS ESPÍRITU, Y LA TRINIDAD DEL PARAÍSO: (SEGÚN EL LIBRO DE URANTIA) (TEMAS DEL LIBRO DE URANTIA nº 1) (Spanish Edition) LA REBELIÓN DE LUCIFER: LOS SOFISMAS DE LA FALSA LIBERTAD PERSONAL: SEGÚN EL LIBRO DE URANTIA (Temas de El libro de Urantia nº 2) (Spanish Edition) El Libro Tibetano de los Muertos. Bardo Todol. El Libro de la Salvación de la Existencia Intermedia/ The Tibetan Book of the Dead (Spanish Edition)