

Descargar libros gratis Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones - Walter Riso QBook



La sociedad nos ha enseñado que las emociones deben contenerse bajo una rigurosa postura en la cual los sentimientos no pueden expresarse libremente. Al parecer, desconocemos la manera de integrar las emociones a nuestra vida conscientemente. Nuestro comportamiento se rige bajo premisas culturales que obligan a reservar las emociones para nuestra privacidad, como si al desatarlas o expresarlas libremente te rebajaran al punto de parecer una persona de mal gusto o débil. Esto es, sin lugar a dudas, una carencia total de inteligencia afectiva: la libertad de manifestar lo que sentimos reducida al analfabetismo emocional.

Debemos considerar que nuestro organismo necesita cierta cantidad de emociones para funcionar adecuadamente. Si optamos por bloquearlas, reprimirlas o acomodarlas para complacer alguien más, ocurrirán toda clase de alteraciones a nivel interno e, incluso, ciertas patologías. Cuando aprendes a leer el mensaje de las emociones, a comprenderlo y decodificas su significado, logras llevar a tus capacidades y

fortalezas a su máxima expresión.

En esta guía, Walter Riso reúne una valiosa serie de elementos que podrás utilizar para enfocar tu mente en el hoy, en el presente, permitiéndote depurar los elementos negativos que influyen en tu vida a nivel emocional.

Temas que se tratan en esta obra:

- Cómo controlar la mente racional para evitar que se convierta en obstáculo del crecimiento personal.
- Aprender a identificar y separar las emociones primarias de las secundarias.
- Ser conscientes de la fluctuación de la mente entre el pasado y el futuro.
- Alejar la mente de la amenazante pre-ocupación por el futuro.
- Liberarse del pasado.
- Aprender a reconocer la naturaleza interior: la lectura de las emociones.
- Asumir las enseñanzas del dolor y el sufrimiento.
- El poder de aprender de la soledad, la tristeza y la depresión.

- Reflexiones sobre la ira, el rencor, el resentimiento, la alegría, los peligros de restringir las emociones y muchos temas más...

Al profundizar en cada uno de los pasos que se presentan en esta guía, aprenderás a soltar el pasado y a dejar de perseguir el futuro, para mejorar tu calidad de vida mientras disfrutas de tu bienestar. La recomendación es que te acerques a la guía sin prisas, con la mente dispuesta a maravillarse de las enseñanzas que encontrará allí. De esta manera, podrás interpretar y examinar tu inteligencia emocional con sabiduría.

Sobre el autor: Walter Riso nació en Italia. Es Doctor en psicología, especialista en Terapia Cognitiva y Magister en Bioética. Hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación. Sus obras han sido traducidas a más de 10 idiomas, algunas convertidas en grandes bestsellers, entre las que se destacan: Terapia Cognitiva, Amar o Depender, Desapegarse sin anestesia, El camino de los sabios, Los límites del amor y sus reconocidas guías prácticas que han ayudado a miles de personas.

Title : Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones
Author : Walter Riso
Categoría : Superación personal
Publicación : 13/08/2016
Editorial : Phronesis
Vendedor : Draft2Digital, LLC
Páginas impresas : 55 páginas
File Size : 182.70kB

[Descargar libros gratis \[Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones - Walter Riso QBook\]\(#\)](#)

Descargar libros gratis Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones - Walter Riso QBook

[Descargar libros gratis Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones - Walter Riso QBook](#)

GUÍA PRÁCTICA PARA DESCUBRIR EL PODER SANADOR DE LAS EMOCIONES PDF - Are you looking for eBook Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones PDF? You will be glad to know that right now Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones PDF may not make exciting reading, but Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones PDF. To get started finding Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of GUÍA PRÁCTICA PARA DESCUBRIR EL PODER SANADOR DE LAS EMOCIONES PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones - Walter Riso QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]