



Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa n° 24)

Marta Guerri

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24)

Marta Guerri

Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24) Marta Guerri
¿Quién ha dicho que las personas somos como somos y que no podemos cambiar?

¿Acaso tenemos que resignarnos con lo que nos ha “tocado vivir”? Por fortuna, ya hace bastante tiempo que sabemos que los seres vivos somos una mezcla de información genética heredada y conductas aprendidas. De manera que esta gran parte de hábitos, sentimientos y, por qué no, emociones que reflejan nuestra personalidad no son para nada inamovibles. Debemos dejar a un lado la creencia de que solamente en la niñez se forma el carácter, ¿verdad que cada día aprendemos algo nuevo? Una noticia sobre la actualidad en el mundo, una receta de cocina, cómo utilizar el móvil... ¡Nunca paramos de aprender! Aprendamos pues a mejorar nuestra vida dirigiendo y equilibrando nuestras emociones a través de la Inteligencia Emocional. Esta guía, clara y amena, te dará todas las herramientas necesarias para que lo consigas de una manera fácil e, incluso, divertida.

Reconocerás los sentimientos propios y ajenos, a la vez que descubrirás las fórmulas para manejarlos adecuadamente con el fin de crear la vida de felicidad que tanto deseas.

AUTOR:

Marta Guerri nació en Barcelona. Titulada en Enfermería y Psicología, Máster en Terapia de la Conducta y la Salud. Es psicóloga clínica, especializada en trastornos de ansiedad, trastornos del estado del ánimo, depresión, distimia, duelo, problemas de autoestima, trastornos de alimentación, problemas de relaciones sociales, conflictos de pareja, trastornos del sueño y problemas escolares. Colabora en las revistas “MujerHoy.com” y “Educar Bien”. Actualmente es gestora de contenido de la web PsicoActiva.com.

SOBRE LA COLECCIÓN *SUPÉRATE Y TRIUNFA*

Vivimos en una época de estrés y de depresión profunda a causa de la crisis mundial que nos azota. Hemos perdido, en cierta manera, el norte como sociedad y vamos dando bandazos, caminando por la vida sin ilusiones, con una tendencia negativa que se refleja en nuestro rostro, en las relaciones con los demás y nuestros trabajos. Este planeta se ha convertido en un mundo gris, triste y desamparado. Cada día escuchamos decenas de historias que nos encogen el corazón y muy pocas que nos hagan emitir una sonrisa. Es una realidad.

Por eso, desde Mestas Ediciones buscamos cada día una manera de revertir esta situación, aportando nuestro pequeño grano de arena. De ahí nace esta colección, Supérate y Triunfa, que contiene una serie de libros con los cuales queremos añadir optimismo y todas las demás herramientas necesarias para conseguir una vida plenamente feliz, en todos los aspectos posibles. De ahí el carácter heterogéneo de la colección, que tocará temas tan importantes como el económico, el amor, la salud, entre otros muchos. Y lo haremos de la mano de autores de primer orden, formados con gurús y conferencistas motivacionales mundialmente reconocidos, coaches tan importantes como Anthony Robbins, T. Harv Eker o John Demartini. Esperamos que os guste y que os sirva para disfrutar de la vida con la máxima pasión diaria y sonreír cuantas más veces, mejor.

Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24)

Details

Date : Published April 28th 2016 by Mestas Ediciones

ISBN :

Author : Marta Guerri

Format : Kindle Edition 144 pages

Genre :



[Download Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu ...pdf](#)



[Read Online Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar ...pdf](#)

Download and Read Free Online Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24) Marta Guerri

From Reader Review Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24) for online ebook

Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida (Supérate y triunfa nº 24) Marta Guerri books to read online.