



Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado

Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor)

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado

Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor)

Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor) Vivimos en la incertidumbre, en el cambio incesante y acelerado. El mundo se ha vuelto muy complejo y está acabando con las seguridades externas. Nuestras maneras tradicionales de responder a la presión se vuelven insuficientes. Afortunadamente, el propio cambio abre perspectivas inesperadas e inexploradas. Es imprescindible modificar la relación que mantenemos con el miedo si queremos vivir con más sosiego. Si pretendemos librarnos de él, se apgará más a nosotros bajo distintas formas como la parálisis o el bloqueo. La alternativa consiste en aceptar el miedo y convertirlo en un colaborador. Y, ¿por qué no?, también en un maestro. Este libro se ha escrito con el ánimo de enseñar a gestionar la incertidumbre y contribuir a desarrollar el potencial personal. Aquí encontrarás respuestas a preguntas clave, como: ¿Por qué nos sentimos mal cuando tenemos miedo? ¿Cómo afecta a nuestra eficacia?... ¿Y a la autoestima? ¿Qué solemos hacer cuando tenemos miedo? ¿Por qué no nos suele dar el resultado que esperamos? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer para que esa parte de nosotros que llamamos miedo trabaje a nuestro favor y no en contra? La parte final del libro incluye una estrategia de gestión personal con ejercicios prácticos.

Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado Details

Date : Published April 1st 2015 by Libros de Cabecera

ISBN :

Author : Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor)

Format : Kindle Edition 208 pages

Genre :



[Download Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu ali ...pdf](#)



[Read Online Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu a ...pdf](#)

Download and Read Free Online Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor)

From Reader Review Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado for online ebook

Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado 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 Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado Jorge Cuervo , Virtuts Angulo (Contributor) books to read online.