



Nudos mentales

Bernardo Stamateas

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Nudos mentales

Bernardo Stamateas

Nudos mentales Bernardo Stamateas

«Nuestra mente funciona las veinticuatro horas, permanentemente estamos pensando. La calidad de los pensamientos determina la calidad de nuestra vida. No podemos ir más lejos que los pensamientos que tenemos. Muchos de ellos son «nudos mentales», ideas, creencias, que nos traen dolor, sufrimiento, limitación, angustia. A la mayoría de estos nudos mentales que todos tenemos solemos resolverlos por nuestra cuenta, algunos más rápido, algunos más lento, pero otros nudos mentales nos limitan y nos traen dolor durante mucho tiempo.

En este libro, querido amigo, analizaré los treinta nudos más frecuentes que todos hemos tenido, tenemos o tendremos en algún momento de nuestra vida. No desarrollo mucho el nudo en sí, dado que es un pensamiento limitante, claro de entender, sino que pongo el énfasis en una idea para poder pensar de otra manera, ver el problema desde otro ángulo y así «desanudarnos».

Espero que este libro te ayude a pensar, a reflexionar y ver las situaciones de otro modo, y a tener un poco más de paz mental.»

En este nuevo libro, Stamateas presenta los nudos más frecuentes que todos hemos tenido, tenemos o tendremos en algún momento de nuestra vida.

Nudos mentales Details

Date : Published by Ediciones B

ISBN :

Author : Bernardo Stamateas

Format : Kindle Edition 208 pages

Genre :

 [Download Nudos mentales ...pdf](#)

 [Read Online Nudos mentales ...pdf](#)

Download and Read Free Online Nudos mentales Bernardo Stamateas

From Reader Review Nudos mentales for online ebook

Sheila says

muy interesante, creo que este tipo de libros debería leerlo todo el mundo.
saber todo lo que pasa en nuestra mente y como poder afrontarlos a las situaciones es tan beneficioso como
saber de cualquier otra cosa.
me encanta este autor y ya he leído alguno de sus libros.

Jorge says

Regular

Darío says

Útil, pero sencillo.

Lautaro Durante says

El libro es subjetivo, veo pocas estrellas para algo que realmente lo vale, si bien del capítulo 20 al 30 se pone un poco repetitivo, hay muchas cosas que uno no reflexiona y esto es justo lo que necesitamos en esos momentos.

A mí particularmente puedo decir que me sacó de un momento que no lo estaba pasando tan bien y me enseñó a ver el lado positivo de muchas cosas y empezar a tomar todo de manera más relajada, menos caótica. Soy un adolescenete, quizás sirva más en mí que en alguien más adulto. La mayoría de las respuestas están en uno mismo, es nuestra elección tomarlas o no.
