Recuperar la ilusión : el libro práctico de La inutilidad del sufrimiento /

Álava Reyes, María Jesús,
autor

Publicaciones de autoayuda

Monografía

Tras el gran éxito alcanzado con La in-utilidad del sufrimiento, del que se han vendido 250.000 ejemplares, Mª Jesús Álava, reconocida psicóloga con más de treinta años de experiencia, nos propone ahora un libro práctico para que logremos por fin poner en marcha ese plan que nos llevará a superar el su-frimiento inútil y avanzar en el camino de la felicidad.Con el apoyo de casos reales y ejerci-cios que los lectores podrán realizar sin dificultad, y partiendo del profundo convencimiento de que podemos cam-biar si nos lo proponemos, la autora nos explica cómo utilizar las principales técnicas y recursos de la psicología del siglo XXI para desarrollar nuestra inteligencia emocional y, desde ahí, poner los medios necesarios para recuperar la ilusión y volver a disfrutar de nuestra vida. Cómo desarrollar nuestra capacidad de recuperación ante la adversidad Aprender a racionalizar los pensamientos negativos Claves que nos ayudarán a recuperar la confianza y sentirnos más seguros Cómo conseguir 'vaciar la mente' Pautas para implantar un programa de actividades placenteras Propuestas para mejorar nuestro sentido del humorUn manual que nos enseña 'todo aquello que no se puede comprar: cómo ser más flexibles, más generosos, más pacientes, más comprensivos, más huma-nos, más sabios… En definitiva, mejores personas' --

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzY3NDc5NTU

Título: Recuperar la ilusión el libro práctico de La inutilidad del sufrimiento Mª Jesús Álava Reyes

Edición: Séptima edición: septiembre de 2022

Editorial: Madrid La Esfera de los Libros, S.L. 2022 2013

Descripción física: 265 páginas 20 cm

Mención de serie: Autoayuda 135

Bibliografía: Incluye referencias bibliográficas (páginas [263]-265)

Copyright/Depósito Legal: M 36241-2012 Oficina Depósito Legal Madrid

ISBN: 978-84-9970-454-8

Materia: Conducta- Modificación Sufrimiento

Autores: Álava Reyes, María Jesús

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es