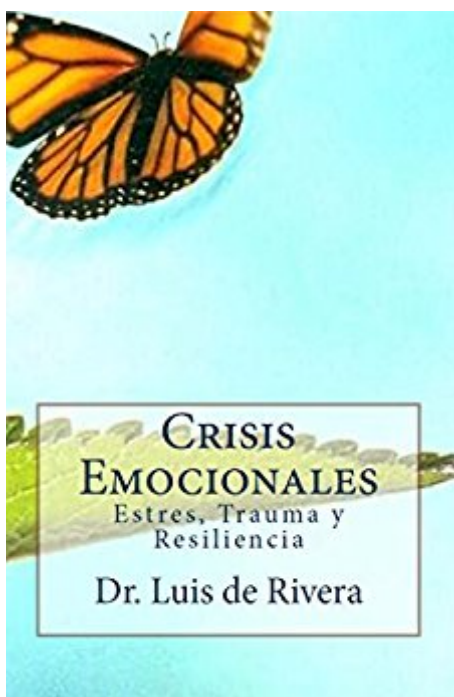


The book was found

Crisis Emocionales: Estrés, Trauma Y Resiliencia (Spanish Edition)



Synopsis

Este libro contiene tests para medir el estres y tecnicas para superar crisis, traumas, tensiones y sobrecargas. En contra de lo que parece, las crisis ofrecen una gran oportunidad para mejorar nuestras circunstancias, nuestras habilidades y nuestro caracter. Las crisis emocionales nos afectan a todos, porque forman parte de nuestro crecimiento personal y son inevitables en un mundo que no es siempre acogedor. Vamos construyendo nuestras vidas a partir de decisiones criticas, que casi siempre tomamos de repente ante situaciones que nos pillan desprevenidos. Por eso, aprender a enfrentarse a los cambios vitales es una tarea muy necesaria para nuestro desarrollo y bienestar. Luis de Rivera explica en este libro, con su estilo claro y sencillo y su profundo conocimiento del ser humano, como vencer esos momentos imposibles, que nos arrastran al estres, al miedo a la vida y a la depresion. He aqui las claves para superar nuestras limitaciones, aprovechando las circunstancias en lucha inteligente contra las dificultades de la vida.

Book Information

File Size: 5984 KB

Print Length: 210 pages

Publisher: Instituto de Psicoterapia e InvestigaciÃ³n PsicosomÃ¡tica de Madrid (July 8, 2012)

Publication Date: July 8, 2012

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B008J4ZB9Y

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #949,920 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #247

in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental #911 in Kindle Store

> Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling & Psychology > Mental Health >

Emotions #1008 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling &

Psychology > Clinical Psychology

Customer Reviews

Los libros de autoayuda no sustituyen a la tarea personal de superaciÃ³n de las adversidades. Sin embargo, sÃ­ nos pueden orientar para dar con la tecla apropiada para resolver saludablemente las crisis vitales. Este libro cumple sobradamente con este propÃ³sito. Su autor, el Dr. Rivera, de

forma clara y precisa, entremezcla sutil y armoniosamente el conocimiento científico con su experiencia personal. Al leer los párrafos del libro, identificas con claridad experiencias difíciles que han pasado por tu vida. Finalmente, para satisfacción del lector propone un método para superar las crisis y salir reforzado de ellas. Tanto si te encuentras en crisis como si no, el libro te aporta esa luz necesaria para enfrentarte con soltura, suavidad y determinación ante los desafíos y estragos de la vida. Recomendable, sin duda

[Download to continue reading...](#)

Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition) Crisis and Trauma: Developmental-ecological Intervention (Crisis Intervention) Elements of Crisis Intervention: Crisis and How to Respond to Them (HSE 225 Crisis Intervention) Hijos fuertes: Estrategias de resiliencia para que tus hijos superen la adversidad (Biblioteca Julia Borbolla) (Spanish Edition) Eutonia Y Estrés (Spanish Edition) Borrar El Estrés y El Dolor Al Instante (Spanish Edition) La psique en la medicina china: Tratamiento de desarmonizaciones emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china (Spanish Edition) Brújula para navegantes emocionales (Spanish Edition) Educación Emocional en el hogar. Conflictos Emocionales 1.: Educamos para la VIDA (Volume 5) (Spanish Edition) Heridas emocionales (B de Books) (Spanish Edition) The Body Remembers Continuing Education Test: The Psychophysiology of Trauma & Trauma Treatment (Norton Professional Book) Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship Complex PTSD and Developmental Trauma Disorder: How Childhood and Relationship Trauma Can Cause Anxiety and Depression in Adults (Transcend Mediocrity, Book 126) The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment (Norton Professional Book) Handbook of Dental Trauma: A Practical Guide to the Treatment of Trauma to the Teeth Trauma-Attachment Tangle: Modifying EMDR to Help Children Resolve Trauma and Develop Loving Relationships Child Trauma Handbook: A Guide for Helping Trauma-Exposed Children and Adolescents Prehospital Trauma Life Support (NAEMT PHTLS, Basic and Advanced Prehospital Trauma Support) Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models INVISIBLE PREPPER - DISAPPEAR FROM BIG BROTHER'S RADAR & PROTECT ASSETS IN THE COMING CRISIS - 2016 EDITION (Prepping, Survival, Crisis, Privacy & Security) (HOW TO BOOK & GUIDE TO AVOID DISASTER)

[Dmca](#)