

Ser feliz en Alaska: Mentes fuertes contra viento y marea (Spanish Edition)

El nuevo libro de Rafael Santandreu presenta un método contrastado científicamente que nos permitirá convertirnos en personas sanas y fuertes emocionalmente, sosegadas, centradas en el presente y liberadas de todos nuestros temores.

Todas las «neuras» que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. *Ser feliz en Alaska* presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva.

«Con mis dos libros anteriores, *El arte de no amargarse la vida* y *Las gafas de la felicidad*, he conseguido llegar a millones de lectores, lo cual es siempre un gozo para un autor. Y también es un orgullo que mis libros se estudien en las facultades de Psicología de todo el mundo. Pero lo más satisfactorio es recibir diariamente correos electrónicos de personas que han transformado completamente sus vidas con estas lecturas. Incluso en casos de trastornos psicológicos considerados "graves" por otros profesionales de la salud.

Con *Ser feliz en Alaska* he querido dar un paso más depurando la metodología de la Psicología cognitiva en tres grandes pasos, que están en la base de cualquier proceso de transformación:

- 1) Orientarse hacia el interior.
- 2) Aprender a andar ligeros.
- 3) Apreciar lo que nos rodea.

Aplicados con intensidad todos los días, estos tres pasos son la clave de una mente "musculada", que no se perturba. Con la cabeza bien amueblada, ninguna adversidad será motivo para impedirnos disfrutar de la vida en toda su plenitud.»

Rafael Santandreu

Reseñas:

«Con este libro iniciarás un viaje fascinante hacia la paz interior.»

Manolo García

«*Ser feliz en Alaska* contiene el mejor método diseñado para adquirir fortaleza emocional.»

Dr. Luis Minguel Martín, psiquiatra y director de área en el Hospital del Mar, Barcelona

Ser feliz en Alaska: Mentas fuertes contra viento y marea (Spanish Edition) por Rafael Santandreu fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por GRIJALBO. Contiene 320 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Por el autor de Las gafas de la felicidad y
El arte de no amargarse la vida

**Rafael
Santandreu**
**Ser feliz en
Alaska**
**Mentas fuertes
contra viento y marea**



Grijalbo

- Título del libro : Ser feliz en Alaska: Mentas fuertes contra viento y marea (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: March 3, 2016
- Número de páginas: 320 páginas
- Autor: Rafael Santandreu
- Editor: GRIJALBO

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Ser feliz en Alaska: Mentas fuertes contra viento y marea (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Ser feliz en Alaska: Mentas fuertes contra viento y marea (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede dividir su ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

Libros disponibles para descarga. « Renteria Books

Lista ordenada por título Autor Título Watson, Ian (1977) Embajada Alienígena 241Sturgeon, Theodore ...Y Atrapar Al Unicornio 37Asimov, Isaac 098 Anochecer Y Otros ...

cineclasic7959.files.wordpress.com

peli imprimir_área_im total bjork, y c, denuve sangre por sangre enrique castillo dracula, principe de las tinieblas rudolph martin rito terminal

Ideadiez.com

is and in to a was not you i of it the be he his but for are this that by on at they with which she or from had we will have an what been one if would who has her ...