

32128 TÓMATE LA VIDA CON SENTIDO DEL HUMOR



Año edición:	2012
ISBN:	9788467253986
Autor:	TORRABELLA PAZ
Plaza de edición:	BARCELONA
Editorial:	S.A. CIRCULO DE LECTORES
Categoría:	Autoayuda y Espiritualidad
Nº de páginas:	272 págs.
Lengua:	CASTELLANO

[32128 TÓMATE LA VIDA CON SENTIDO DEL HUMOR.pdf](#)

[32128 TÓMATE LA VIDA CON SENTIDO DEL HUMOR.epub](#)

Aunque no queramos, tendemos a llenar nuestra cabeza de preocupaciones, resentimientos, exigencias, críticas o ambiciones que impiden que disfrutemos de la vida en plenitud. El humor sirve para alejar la mente de estas emociones negativas y prepararla para pensar de forma distinta, encajar las malas noticias o adaptarnos mejor a una nueva situación. Es una energía positiva que mejora nuestra calidad de vida y nos hace inmunes a los contratiempos. En el libro, la autora plantea situaciones reales y ejercicios para que desarrollemos nuestro sentido del humor y mejoremos nuestra manera de vivir. Sigamos los consejos de Torrabadella, apartémonos del victimismo y empecemos por reírnos de nosotros mismos: la vida nos resultará mucho más agradable y divertida.