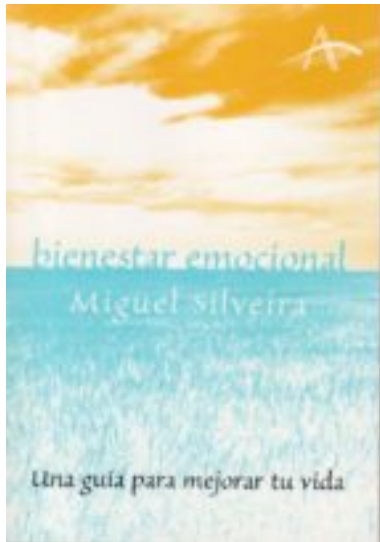


BIENESTAR EMOCIONAL: UNA GUIA PARA MEJORAR TU VIDA



Año edición:	2005
ISBN:	9788484282570
Autor:	MIGUEL SILVEIRA
Plaza de edición:	BARCELONA
Editorial:	ALBA EDITORIAL
Categoría:	Psicología y Pedagogía
Nº de páginas:	112 págs.
Lengua:	CASTELLANO

[BIENESTAR EMOCIONAL: UNA GUIA PARA MEJORAR TU VIDA.pdf](#)

[BIENESTAR EMOCIONAL: UNA GUIA PARA MEJORAR TU VIDA.epub](#)

¿Disfrutas de todo lo que te ofrece la vida? ¿O pierdes oportunidades porque te centras en lo que no puedes hacer en lugar de alejar los pensamientos negativos? Cada elección que hacemos influye en el rumbo que toma nuestra vida.

Disfruta de cada día. Saca lo mejor de ti y de los demás. Controla tus emociones y descubre qué cosas son las que te motivan. Este libro te muestra cómo deshacerte de tus lastres emocionales, calmar tu ansiedad por el futuro y disfrutar de la serenidad y la felicidad del momento presente.