



DOWNLOAD



Los secretos de los psicólogos: Lo que hay que saber para estar bien

By Christophe André

Ediciones Paidós Ibérica, 2012. soft. Book Condition: New. En este libro excepcional, veinte psicólogos hablan de su fragilidad, de sus dificultades, de sus pruebas y, sobre todo, del modo en que supieron vivirlas y superarlas. Relatan cómo se aplicaron a sí mismos los métodos que proponen a sus pacientes, y cómo eso los ayudó, y a veces los salvó. Explican cómo siguen cuidando de su equilibrio, de sus recursos y valores en su vida cotidiana. El libro se divide en cuatro apartados: - Sobrevivir a las pruebas: que trata sobre la depresión, el miedo y la enfermedad. - Tranquilizarse y equilibrarse: la aceptación de la realidad, coherencia, confianza en uno mismo. - Abrirse a los vínculos: cómo conocerse a uno mismo, saber escuchar antes de actuar; aprender a desenvolverse en los diversos contextos vitales. - Seguir el camino: apartado que nos ayuda a cambiar lo necesario, a saber cómo queremos ser y cuáles son los valores que queremos que rijan nuestra vida. Los relatos y consejos de estos profesionales, expuestos de manera sincera y clara, le harán reflexionar, le inspirarán y guiarán.



READ ONLINE

[6.91 MB]

Reviews

It is simple in study easier to comprehend. It is one of the most awesome ebook i have read through. You wont truly feel monotony at any moment of your respective time (that's what catalogs are for concerning in the event you question me).

-- Clint Sporer

This composed ebook is wonderful. I could comprehended almost everything out of this composed e ebook. You may like just how the blogger publish this ebook.

-- Dr. Cesar Marquardt Jr.