

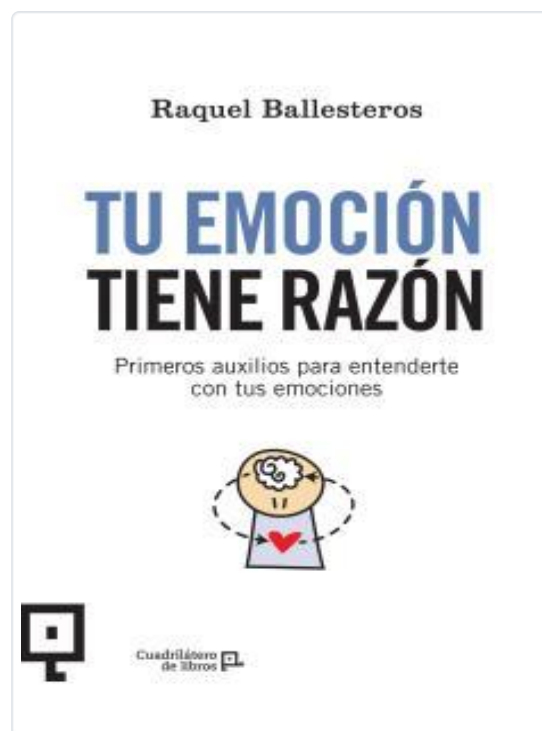
ediciones  
**Lectio**

Ballesteros Cabós, Raquel

## Tu emoción tiene razón

### Primeros auxilios para entenderte con tus emociones

Muchas veces tratamos las emociones que nos desagradan como una carga o una molestia que tendríamos que poder eliminar. Nos enfadamos con esas emociones cuando no responden a lo que racionalmente deseáramos y, por lo tanto, o bien intentamos controlarlas, o bien nos dejamos arrastrar por su inercia. Este libro te puede ayudar a: ? Entender el mensaje que aportan las emociones. ? Experimentar las emociones desde la aceptación y la presencia. ? Destapar las estrategias inconscientes que te mantienen dentro del malestar y desmontarlas. ? Aceptarte a ti mismo con todo lo que pasa dentro de ti. ? Entrenarte en nuevas maneras de enfrentar tu vida y tus emociones. Buscaremos maneras de explorar nuestras emociones desde el cuerpo y la mente para encontrar un equilibrio. "Editado con el soporte del Departamento de Cultura de la Generalitat"



<b>Editorial</b>	Lectio
<b>Colección</b>	Cuadrilátero de libros - Práctico
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	144
<b>Tamaño</b>	213x138x mm.
<b>Peso</b>	215
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788416918515
<b>PVP</b>	14,90 €
<b>PVP sin IVA</b>	14,33 €


**9788416918515**