

editorial **K**airós

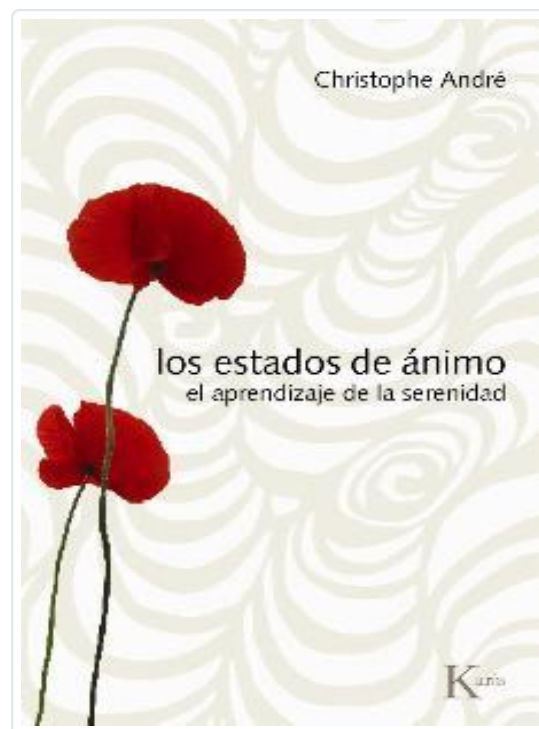
Christophe, André

## Los estados de ánimo

### El aprendizaje de la serenidad

Buen humor, paz interior, confianza, serenidad... Pero también depresión, inquietud, nostalgia, irritación, desesperación... Mezcla sutil de emociones y pensamientos, nuestros estados de ánimo son el alma de nuestra relación con el mundo. Siempre presentes, siempre influyentes, nos acompañan en todo momento de nuestra vida.

Este libro nos ayudará a comprender y ajustar nuestros estados de ánimo, y a saber conseguir serenarnos. Saber entrar en uno mismo, aceptar los estados de ánimo y hacer que evolucionen puede cambiarlo todo en nuestra vida.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Orrialdeak	516
Neurria	200x130x mm.
Pisua	580
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472457409
PVP	19,50 €
PVP,BEZik gabe	18,75 €

