

## En ese momento en el que dices... "¡Mierda!"

... aprende a gestionar tu basura mental  
Jampolsky, Gerald G.

Editorial: El Grano de Mostaza

ISBN: 9788494021039

Páginas: 103

Dimensiones: 14 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,00 €



### SINOPSIS

Divertido y transformador, este libro pone en duda que conozcamos el contenido de nuestra mente y lo que sale por nuestra boca.

En esta obra la palabra "mierda" es una metáfora de los pensamientos negativos que acostumbramos a pensar, y que acaban causándonos estreñimiento mental y diarrea verbal.

Cuando entiendes este proceso de limpieza, tu vida empieza a funcionar.