

Trucos y tretas para vivir bien

Trucos y Tretas para Vivir Bien

Sesiones Prácticas de Autoterapia

Jesús J. de la Gándara Martín

Sesiones prácticas de Autoterapia

De La Gándara Martín, Jesús J.

Editorial: Librero

ISBN: 9788416574575

Páginas: 205

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: None

PVP.: 12,95 €



SINOPSIS

Este libro es un camino que va de la angustia a la tranquilidad, de la tristeza a la alegría, de la desgracia a la felicidad. En él se exponen los trucos y las tretas que al propio autor le han resultado útiles, tanto personal como profesionalmente, para recorrerlo.

Se trata de un manual de autoterapia en veinte sesiones prácticas, que le ayudarán a aprender tácticas (trucos) y estrategias (tretas) útiles para aliviar los sufrimientos y eludir las adversidades de la vida.

El objetivo final es mejorar la autonomía y el autocontrol, que son la esencia de la serenidad, la satisfacción con la vida y la felicidad. Si sigue sus instrucciones de forma metódica, al final no solo se sentirá bien sino que será mejor persona.