

El pequeño Libro de la resiliencia

Rickman, Cheryl

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458548

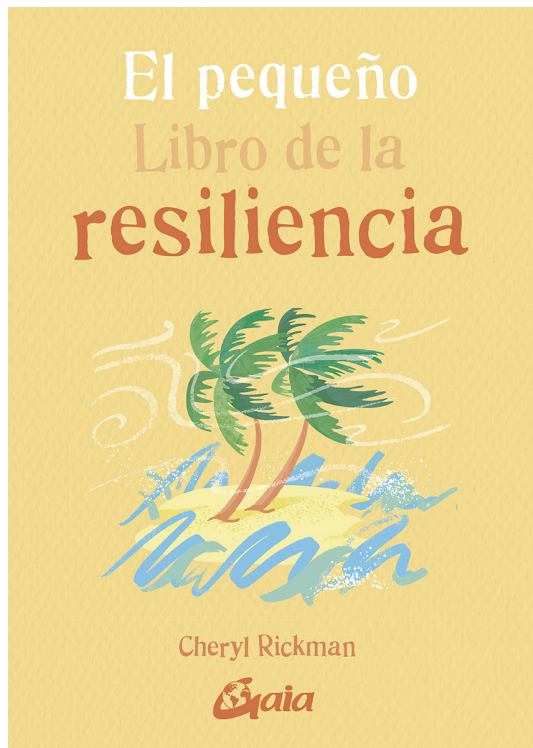
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €

Colección: Pequeño Libro



SINOPSIS

A lo largo de la vida todos nos enfrentamos a numerosos desafíos, tanto grandes como pequeños. Sin embargo, lo que en verdad importa es lo que hacemos a continuación para superarlos. La resiliencia nos permite recobrarnos, reconstruirnos y seguir adelante.

¿Cómo reaccionamos ante un golpe demoledor? ¿Cómo manejamos el implacable estrés cotidiano? ¿De qué manera podemos aprender no solo a sobrevivir, sino también a prosperar? En un lenguaje sencillo, Cheryl Rickman nos explica que nuestra capacidad de resiliencia es clave para sobreponernos a la adversidad.

En *El pequeño libro de la resiliencia* la autora ofrece consejos y herramientas prácticas para desarrollar esta aptitud, y nos explica cómo responder a todo tipo de contratiempos, tanto los que de alguna manera nos esperamos como aquellos que nos pillan completamente por sorpresa.