

Libertad emocional

PAIDÓS PSICOLOGÍA HOY

LIBERTAD EMOCIONAL

*Estrategias para educar
las emociones*

Ferran Salmurri



Autor : Ferran Salmurri

Descargar Libertad emocional (PDF - ePub - Mobi) Por Ferran Salmurri

Durante cientos de años el progreso y el crecimiento, desde este punto de vista, han sido lentos y han estado llenos de obstáculos. Sin duda, uno de los principales ha sido el sometimiento a nuestros sentimientos y emociones. El odio, la envidia y, principalmente, el miedo, entre otros, han sido los guías de nuestro comportamiento, mucho más que la racionalidad. El inmovilismo, la esclavitud emocional y la ignorancia de las propias posibilidades nos convierte en seres más fáciles de someter y dominar. Pero ¿cómo liberarnos de las prisiones y las tiranías en que a veces se convierten nuestros sentimientos y emociones? Actualmente disponemos del conocimiento necesario para mejorar nuestra libertad emocional. El objetivo de este libro es, precisamente, poner sobre la mesa una porción de este conocimiento y, con ello, servir de motivación y guía para mejorar nuestra salud psicológica. En otras palabras, disponer de las estrategias necesarias para un control más adecuado del estrés y disfrutar de un mejor índice de felicidad y bienestar....

Título	:	Libertad emocional
Autor	:	Ferran Salmurri
Categoría	:	Ciencias sociales
Publicación	:	27/11/2012
Editorial	:	Grupo Planeta
Páginas impresas	:	173 páginas
Idioma	:	Español
File Size	:	671.49kB

Descargar Libros Gratis Libertad emocional (PDF - ePub - Mobi) Autor Ferran Salmurri []



[Descargar Libertad emocional \(PDF - ePub - Mobi\) Por Ferran Salmurri](#)

Lista de best sellers [Descargar Libros Gratis]

[PDF | ePub | MOBI] ¡Indignaos! Autor Stéphane Hessel



Cuando alguien como Stéphane Hessel llama a la «insurrección pacífica», a desperezarse, a rebelarse, hay que escucharle. Porque Hessel sabe de lo que habla: miembro de la Resistencia francesa, superviviente de Buchenwald, militante a favor de la independencia argelina y defensor de la causa palestina, este eterno luchador fue, además, miembro del comité...

Descargar ¡Indignaos! Autor Stéphane Hessel PDF : <https://library.dgmedia.info/indignaos.pdf>

Descargar ¡Indignaos! Autor Stéphane Hessel ePub : <https://library.dgmedia.info/indignaos.epub>

Descargar ¡Indignaos! Autor Stéphane Hessel MOBI : <https://library.dgmedia.info/indignaos.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] Cómo funciona la economía para Dummies Autor Leopoldo Abadía



Leopoldo Abadía recurre a su conocido sentido común para explicarnos con mucho humor qué es y cómo funciona la economía, a escala nacional y a escala mundial. La inflación, el papel de los bancos, el impacto de las decisiones del FMI en nuestro bolsillo, la crisis actual y sus causas, el desempleo, posibles salidas a la crisis o consejos para ahorrar;...

Descargar Cómo funciona la economía para Dummies Autor Leopoldo Abadía PDF : <https://library.dgmedia.info/cómo-funciona-la-economía-para-dummies.pdf>

Descargar Cómo funciona la economía para Dummies Autor Leopoldo Abadía ePub : <https://library.dgmedia.info/cómo-funciona-la-economía-para-dummies.epub>

Descargar Cómo funciona la economía para Dummies Autor Leopoldo Abadía MOBI : <https://library.dgmedia.info/cómo-funciona-la-economía-para-dummies.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] Una historia de la guerra civil que no va a gustar a nadie Autor Juan Eslava Galán



¿Otro libro sobre la guerra civil? Pues sí, otro, pero con una diferencia: no confunde con datos innecesarios y relata lo ocurrido en aquellos tres años de locura homicida sin catequizar sobre quiénes eran los buenos y quiénes los malos. No es una novela, porque todo lo que cuenta ocurrió (incluso las menudas historias que espantan o que mueven a risa),...

Descargar Una historia de la guerra civil que no va a gustar a nadie Autor Juan Eslava Galán PDF : <https://library.dgmedia.info/una-historia-de-la-guerra-civil-que-no-va-a-gustar-a-nadie.pdf>

Descargar Una historia de la guerra civil que no va a gustar a nadie Autor Juan Eslava Galán ePub : <https://library.dgmedia.info/una-historia-de-la-guerra-civil-que-no-va-a-gustar-a-nadie.epub>

Descargar Una historia de la guerra civil que no va a gustar a nadie Autor Juan Eslava Galán MOBI : <https://library.dgmedia.info/una-historia-de-la-guerra-civil-que-no-va-a-gustar-a-nadie.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El viaje a la felicidad Autor Eduardo Punset**



La búsqueda de la felicidad es una de las grandes aventuras humanas. Tal como explica Eduardo Punset en el prólogo, el viaje a la felicidad acaba de empezar y su final es incierto: "Hace un poco más de un siglo la esperanza de vida seguía siendo de treinta años: lo justo para aprender a sobrevivir, si se contaba con la suerte, y culminar el propósito...

Descargar El viaje a la felicidad Autor Eduardo Punset PDF :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-a-la-felicidad.pdf>

Descargar El viaje a la felicidad Autor Eduardo Punset ePub :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-a-la-felicidad.epub>

Descargar El viaje a la felicidad Autor Eduardo Punset MOBI :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-a-la-felicidad.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Retrotopía Autor Zygmunt Bauman**



Hace tiempo que perdimos la fe en la idea de que las personas podríamos alcanzar la felicidad humana en un estado futuro ideal, un estado que Tomás Moro, cinco siglos atrás, vinculó a un topos, un lugar fijo, un Estado soberano regido por un gobernante sabio y benévolo. Pero, aunque hayamos perdido la fe en las utopías de todo signo, lo que no ha muerto...

Descargar Retrotopía Autor Zygmunt Bauman PDF : <https://library.dgmedia.info/retrotopía.pdf>

Descargar Retrotopía Autor Zygmunt Bauman ePub : <https://library.dgmedia.info/retrotopía.epub>

Descargar Retrotopía Autor Zygmunt Bauman MOBI : <https://library.dgmedia.info/retrotopía.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Quiérete mucho, maricón Autor Gabriel J. Martín**



Quiérete mucho, m*****n es la expresión con la que el autor se despide de los lectores en cada uno de sus artículos sobre psicología afirmativa gay. En este libro, el autor explica de manera rigurosamente científica cómo la homosexualidad es una más de todas las posibles manifestaciones de la diversidad sexoafectiva del ser humano y cómo, si superamos...

Descargar Quiérete mucho, maricón Autor Gabriel J. Martín PDF :

<https://library.dgmedia.info/quíerete-mucho-maricón.pdf>

Descargar Quiérete mucho, maricón Autor Gabriel J. Martín ePub :

<https://library.dgmedia.info/quíerete-mucho-maricón.epub>

Descargar Quiérete mucho, maricón Autor Gabriel J. Martín MOBI :

<https://library.dgmedia.info/quíerete-mucho-maricón.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **¡Acabad ya con esta crisis! Autor Paul Krugman**



Paul Krugman, Premio Nobel de Economía, ha escrito un libro realmente extraordinario en que las causas de la actual crisis económica, los motivos que conducen a que sigamos sufriendo hoy sus consecuencias y la forma de salir de ella, recuperando los puestos de trabajo y los derechos sociales amenazados por los recortes, se explican con una claridad...

Descargar ¡Acabad ya con esta crisis! Autor Paul Krugman PDF :

Libertad emocional PDF ePub Mobi. Descargar Libros Gratis Libertad emocional (PDF - ePub - Mobi) Autor Ferran Salmurri []. Libros Libertad emocional (PDF - ePub - Mobi)

<https://library.dgmedia.info/acabad-ya-con-esta-crisis.pdf>

Descargar ¡Acabad ya con esta crisis! Autor Paul Krugman ePub :

<https://library.dgmedia.info/acabad-ya-con-esta-crisis.epub>

Descargar ¡Acabad ya con esta crisis! Autor Paul Krugman MOBI :

<https://library.dgmedia.info/acabad-ya-con-esta-crisis.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Mi hijo era de ETA** Autor José Ramón Goñi Tirapu



Una historia donde la realidad supera la ficción; una historia verdadera y humana; una historia conmovedora y escrita desde el corazón; una historia que no dejará indiferente a nadie. Esto y mucho más es *Mi hijo era de ETA*, el estremecedor relato de un padre que descubre que su hijo pertenece a la banda terrorista que...

Descargar *Mi hijo era de ETA* Autor José Ramón Goñi Tirapu PDF :

<https://library.dgmedia.info/mi-hijo-era-de-eta.pdf>

Descargar *Mi hijo era de ETA* Autor José Ramón Goñi Tirapu ePub :

<https://library.dgmedia.info/mi-hijo-era-de-eta.epub>

Descargar *Mi hijo era de ETA* Autor José Ramón Goñi Tirapu MOBI :

<https://library.dgmedia.info/mi-hijo-era-de-eta.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El príncipe** Autor Nicolas Maquiavelo



El Príncipe, de Nicolás de Maquiavelo (Florencia, 1469-1527) es, sin duda, un clásico en el sentido más literal del término, pero también uno de los libros peor entendidos de la historia de la literatura mundial. Baste pensar en el sentido negativo que en todas las lenguas se da a los términos maquiavelismo y maquiavélico. Con ellos usualmente se designa...

Descargar *El príncipe* Autor Nicolas Maquiavelo PDF : <https://library.dgmedia.info/el-príncipe.pdf>

Descargar *El príncipe* Autor Nicolas Maquiavelo ePub : <https://library.dgmedia.info/el-príncipe.epub>

Descargar *El príncipe* Autor Nicolas Maquiavelo MOBI : <https://library.dgmedia.info/el-príncipe.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Indecentes** Autor Ernesto Ekaizer



Indecentes. Crónica de un Atraco Perfecto Una crónica de la disolución ética y de la desfachatez moral que ha llevado a España y a Europa a una crisis sin precedentes y que señala a sus autores intelectuales, económicos y políticos. La burbuja del dinero fácil facilitó el frenesí especulativo de una España onírica. Todo parecía estar atado y bien atado...

Descargar *Indecentes* Autor Ernesto Ekaizer PDF : <https://library.dgmedia.info/indecenes.pdf>

Descargar *Indecentes* Autor Ernesto Ekaizer ePub : <https://library.dgmedia.info/indecenes.epub>

Descargar *Indecentes* Autor Ernesto Ekaizer MOBI : <https://library.dgmedia.info/indecenes.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **La conquista de la voluntad** Autor Enrique Rojas



La voluntad es la piedra angular del éxito en la vida y uno de los más excelentes rasgos de la personalidad: hace al hombre valioso y le permite lograr sus objetivos. Pero la voluntad necesita ser educada; no se alcanza porque sí, sino tras luchar por cosas pequeñas, una y otra vez. La mejor manera de fortalecerla es a través del orden, la constancia...

Descargar La conquista de la voluntad Autor Enrique Rojas PDF :

<https://library.dgmedia.info/la-conquista-de-la-voluntad.pdf>

Descargar La conquista de la voluntad Autor Enrique Rojas ePub :

<https://library.dgmedia.info/la-conquista-de-la-voluntad.epub>

Descargar La conquista de la voluntad Autor Enrique Rojas MOBI :

<https://library.dgmedia.info/la-conquista-de-la-voluntad.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El viaje de Luis** Autor José Manuel Gil Antón



Cuando hablamos de viajes, de inmediato pensamos en lugares remotos, en paisajes por descubrir, en emociones intensas quizá. Pero la crónica de un viaje puede ser también el testimonio de una compleja experiencia personal. Así es el viaje de Luis; desde su accidente, que estuvo a punto de costarle la vida, hasta su milagrosa recuperación e integración...

Descargar El viaje de Luis Autor José Manuel Gil Antón PDF :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-de-luis.pdf>

Descargar El viaje de Luis Autor José Manuel Gil Antón ePub :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-de-luis.epub>

Descargar El viaje de Luis Autor José Manuel Gil Antón MOBI :

<https://library.dgmedia.info/el-viaje-de-luis.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El ciclo del amor marica** Autor Gabriel J. Martín



El ciclo del amor marica aborda todas las posibles situaciones sentimentales en las que un hombre gay puede verse a lo largo de su vida. Comienza su recorrido sentando las bases de una buena relación con uno mismo. Así, además de la soltería saludable, el libro de Gabriel J. Martín contiene capítulos dedicados a dónde conocer hombres, al flirteo, a...

Descargar El ciclo del amor marica Autor Gabriel J. Martín PDF :

<https://library.dgmedia.info/el-ciclo-del-amor-marica.pdf>

Descargar El ciclo del amor marica Autor Gabriel J. Martín ePub :

<https://library.dgmedia.info/el-ciclo-del-amor-marica.epub>

Descargar El ciclo del amor marica Autor Gabriel J. Martín MOBI :

<https://library.dgmedia.info/el-ciclo-del-amor-marica.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Historia de España para Dummies** Autor Fernando García de Cortázar



¿Quién dice que la historia es aburrida? Basta acercarse a la de España para ver que no es así, que se trata de una auténtica aventura que tiene de todo: emoción, drama, épica e incluso comedia. Está protagonizada por culturas llegadas de los más recónditos lugares del mundo: fenicios, griegos, cartagineses, romanos, visigodos, judíos o árabes,...

Descargar Historia de España para Dummies Autor Fernando García de Cortázar PDF :

<https://library.dgmedia.info/historia-de-españa-para-dummies.pdf>

Descargar Historia de España para Dummies Autor Fernando García de Cortázar ePub :

<https://library.dgmedia.info/historia-de-españa-para-dummies.epub>

Descargar Historia de España para Dummies Autor Fernando García de Cortázar MOBI :

<https://library.dgmedia.info/historia-de-españa-para-dummies.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Cultura general para Dummies** Autor Forence Braunstein & Jean-François Pépin



Parece como si te hubieran borrado la memoria: itodo lo que aprendiste en la escuela lo has olvidado!¿Cuál era la capital de Burkina Faso? ¿Cuándo dieron la vuelta al mundo Magallanes y Elcano? ¿Cuáles son las obras más importantes de la literatura clásica china? ¿De quién es la ópera Nabucco? ¿Cuáles son los Diez mandamientos judeocristianos? Seguro...

Descargar Cultura general para Dummies Autor Forence Braunstein & Jean-François Pépin PDF :

<https://library.dgmedia.info/cultura-general-para-dummies.pdf>

Descargar Cultura general para Dummies Autor Forence Braunstein & Jean-François Pépin ePub :

<https://library.dgmedia.info/cultura-general-para-dummies.epub>

Descargar Cultura general para Dummies Autor Forence Braunstein & Jean-François Pépin MOBI :

<https://library.dgmedia.info/cultura-general-para-dummies.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Fariña** Autor Nacho Carretero



Coca, farlopa, perico, merca, Fariña. Nunca Galicia comercializó un producto con tanto éxito. Aunque ahora parezca una pesadilla lejana, en los años 90 el 80 por ciento de la cocaína desembarcaba en Europa por las costas gallegas. Aparte de su privilegiada posición geográfica, Galicia disponía de todos los ingredientes necesarios para convertirse en...

Descargar Fariña Autor Nacho Carretero PDF : <https://library.dgmedia.info/fariña.pdf>

Descargar Fariña Autor Nacho Carretero ePub : <https://library.dgmedia.info/fariña.epub>

Descargar Fariña Autor Nacho Carretero MOBI : <https://library.dgmedia.info/fariña.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El Sistema** Autor Mario Conde



Tras un polémico proceso posterior a la intervención de Banesto por parte del Banco de España que incluyó la encarcelación del autor, Mario Conde escribió El Sistema, un compendio de reflexiones que explican la etapa más polémica de la reciente historia económica de España y aporta claves, en su día difusas y cada vez más evidentes, sobre los entresijos...

Descargar El Sistema Autor Mario Conde PDF : <https://library.dgmedia.info/el-sistema.pdf>

Descargar El Sistema Autor Mario Conde ePub : <https://library.dgmedia.info/el-sistema.epub>
Descargar El Sistema Autor Mario Conde MOBI : <https://library.dgmedia.info/el-sistema.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **La inteligencia ejecutiva** Autor José Antonio Marina



Éste no es un libro más sino un paso innovador y decisivo que está llamado a revolucionar la idea que tenemos de la educación. La inteligencia ejecutiva se encarga de dirigir todas las capacidades humanas. En ella reside nuestra grandeza y nuestra esperanza. La función principal de la inteligencia humana es dirigir bien el comportamiento. No basta con...

Descargar La inteligencia ejecutiva Autor José Antonio Marina PDF :

<https://library.dgmedia.info/la-inteligencia-ejecutiva.pdf>

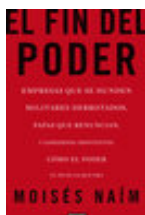
Descargar La inteligencia ejecutiva Autor José Antonio Marina ePub :

<https://library.dgmedia.info/la-inteligencia-ejecutiva.epub>

Descargar La inteligencia ejecutiva Autor José Antonio Marina MOBI :

<https://library.dgmedia.info/la-inteligencia-ejecutiva.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El fin del poder** Autor Moisés Naím



El primer libro seleccionado por Mark Zuckerberg para su club de lectura en Facebook El poder está cambiando de manos: de grandes ejércitos disciplinados a caóticas bandas de insurgentes; de gigantescas corporaciones a ágiles emprendedores; de los palacios presidenciales a las plazas públicas. Pero también está cambiando en sí mismo: cada vez es más...

Descargar El fin del poder Autor Moisés Naím PDF : <https://library.dgmedia.info/el-fin-del-poder.pdf>

Descargar El fin del poder Autor Moisés Naím ePub : <https://library.dgmedia.info/el-fin-del-poder.epub>

Descargar El fin del poder Autor Moisés Naím MOBI : <https://library.dgmedia.info/el-fin-del-poder.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Diario de un skin** Autor Antonio Salas



Un topo en el movimiento neonazi español. Un año camuflado bajo la piel de un skinhead. De este modo cabe resumir la experiencia que Antonio Salas cuenta sin escrúpulos en este libro. Diario de un skin es la confesión de quien ha logrado, por primera vez, infiltrarse sin levantar sospechas en un grupo tan peligroso que no perdona los errores. Armado...

Descargar Diario de un skin Autor Antonio Salas PDF :

<https://library.dgmedia.info/diario-de-un-skin.pdf>

Descargar Diario de un skin Autor Antonio Salas ePub :

<https://library.dgmedia.info/diario-de-un-skin.epub>

Descargar Diario de un skin Autor Antonio Salas MOBI :

<https://library.dgmedia.info/diario-de-un-skin.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **De aquí se sale** Autor Mario Conde



«Todo lo que sucede en el presente es derivado del pasado, y por ello el conocimiento de ese pasado es imprescindible si queremos edificar el futuro sobre bases sólidas. Con estas dos ideas nace este libro. Conozcamos el porqué de nuestra situación, asumamos nuestra responsabilidad, y tengamos el valor de aportar todos algo de esfuerzo, ilusión y hasta...

Descargar De aquí se sale Autor Mario Conde PDF : <https://library.dgmedia.info/de-aquí-se-sale.pdf>

Descargar De aquí se sale Autor Mario Conde ePub : <https://library.dgmedia.info/de-aquí-se-sale.epub>

Descargar De aquí se sale Autor Mario Conde MOBI : <https://library.dgmedia.info/de-aquí-se-sale.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **Amor líquido** Autor Zygmunt Bauman



Como parte de su certero análisis de la sociedad en el mundo globalizado y de los cambios que éste impone a la condición humana, el autor analiza el amor y cómo, en la esfera creciente de lo comercial, las relaciones son pensadas en términos de costos y beneficios, es decir, de conveniencia. A través de una reflexión audaz y original Bauman revela las...

Descargar Amor líquido Autor Zygmunt Bauman PDF : <https://library.dgmedia.info/amor-líquido.pdf>

Descargar Amor líquido Autor Zygmunt Bauman ePub : <https://library.dgmedia.info/amor-líquido.epub>

Descargar Amor líquido Autor Zygmunt Bauman MOBI : <https://library.dgmedia.info/amor-líquido.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien** Autor Leopoldo Abadía



El gran gurú de la economía española, Leopoldo Abadía, autor de La crisis Ninja y otros misterios de la economía actual (con más de 150.000 ejemplares vendidos), padre de doce hijos y abuelo de cuarenta nietos, nos habla en este libro de los problemas que preocupan a todas las familias. La educación de los hijos, la gestión de la economía doméstica,...

Descargar 36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien Autor Leopoldo Abadía PDF : <https://library.dgmedia.info/36-cosas-que-hay-que-hacer-para-que-una-familia-funcione-bien.pdf>

Descargar 36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien Autor Leopoldo Abadía ePub : <https://library.dgmedia.info/36-cosas-que-hay-que-hacer-para-que-una-familia-funcione-bien.epub>

Descargar 36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien Autor Leopoldo Abadía MOBI : <https://library.dgmedia.info/36-cosas-que-hay-que-hacer-para-que-una-familia-funcione-bien.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **El declive de los dioses** Autor Mariano Guindal



Un país aún muy alejado de los vecinos del norte inicia, en los primeros setenta, una transformación económica y política a gran velocidad. La sociedad pasa, en menos de dos generaciones, del seiscientos al AVE y conquista con la integración en Europa niveles de bienestar nunca antes imaginados. La intensa liberalización de la economía reparte de modo...

Descargar El declive de los dioses Autor Mariano Guindal PDF :

<https://library.dgmedia.info/el-declive-de-los-dioses.pdf>

Descargar El declive de los dioses Autor Mariano Guindal ePub :

<https://library.dgmedia.info/el-declive-de-los-dioses.epub>

Descargar El declive de los dioses Autor Mariano Guindal MOBI :
<https://library.dgmedia.info/el-declive-de-los-dioses.mobi>

[PDF | ePub | MOBI] **La paz está en tu interior Autor Thích Nhất Hạnh**



En sus viajes por su país y el mundo, el maestro zen y Thich Nhat Hanh observó una creciente infelicidad entre las personas que iba conociendo. El ritmo desenfrenado de nuestras vidas cotidianas erosiona nuestra salud y bienestar. En respuesta, el célebre maestro se sentó a escribir La paz está en tu interior , un libro que hace accesibles a todos las...

Descargar La paz está en tu interior Autor Thích Nhất Hạnh PDF :

<https://library.dgmedia.info/la-paz-está-en-tu-interior.pdf>

Descargar La paz está en tu interior Autor Thích Nhất Hạnh ePub :

<https://library.dgmedia.info/la-paz-está-en-tu-interior.epub>

Descargar La paz está en tu interior Autor Thích Nhất Hạnh MOBI :

<https://library.dgmedia.info/la-paz-está-en-tu-interior.mobi>
