



## Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition)

Walter Riso

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

### Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) Walter Riso

Un número considerable de emociones son imprescindibles para un buen funcionamiento del organismo. La mente debe aquietarse para descubrir la experiencia emocional y afectiva que fluctúe menos, que no recupere el pasado inútil ni se adelante al futuro amenazante. El aquí y el ahora (el presente), nos ubica cara a cara con lo positivo y negativo de las emociones. Lo que debemos rescatar y lo que debemos descartar para mejorar nuestra calidad de vida y acercarnos al bienestar mientras potenciamos nuestras capacidades y fortalezas.

Nadie nos ha enseñado a leer e integrar las emociones a nuestra vida de manera consciente. El aprendizaje social se orienta más a la contención y el autocontrol emocional, que a la expresión libre de los sentimientos. El imperativo cultural que subyace a esta actitud es como sigue: "Mantén las emociones bajo control, excederte o expresarlas libremente te mostrará como una persona de mal gusto y débil". En resumidas cuentas, se patrocina e impulsa cierto analfabetismo o "retardo" emocional. Una carencia de inteligencia afectiva.

En esta obra, Walter Riso nos enseña a manejar las emociones que le permiten a nuestro organismo funcionar adecuadamente, nos mostrará cómo aquietar la mente y estabilizarla a nivel afectivo, evitando, así, fluctuaciones entre el pasado y el futuro, dándole protagonismo al presente como el momento más adecuado para ponderar lo positivo y lo negativo de las emociones a fin de mejorar nuestra calidad de vida.

 [Descargar](#) Guía práctica para descubrir el poder sanador de las ...pdf

 [Leer en línea](#) Guía práctica para descubrir el poder sanador de la ...pdf

# Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition)

*Walter Riso*

## **Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) Walter Riso**

Un número considerable de emociones son imprescindibles para un buen funcionamiento del organismo. La mente debe aquietarse para descubrir la experiencia emocional y afectiva que fluctúe menos, que no recupere el pasado inútil ni se adelante al futuro amenazante. El aquí y el ahora (el presente), nos ubica cara a cara con lo positivo y negativo de las emociones. Lo que debemos rescatar y lo que debemos descartar para mejorar nuestra calidad de vida y acercarnos al bienestar mientras potenciamos nuestras capacidades y fortalezas.

Nadie nos ha enseñado a leer e integrar las emociones a nuestra vida de manera consciente. El aprendizaje social se orienta más a la contención y el autocontrol emocional, que a la expresión libre de los sentimientos. El imperativo cultural que subyace a esta actitud es como sigue: "Mantén las emociones bajo control, excederte o expresarlas libremente te mostrará como una persona de mal gusto y débil". En resumidas cuentas, se patrocina e impulsa cierto analfabetismo o "retardo" emocional. Una carencia de inteligencia afectiva.

En esta obra, Walter Riso nos enseña a manejar las emociones que le permiten a nuestro organismo funcionar adecuadamente, nos mostrará cómo aquietar la mente y estabilizarla a nivel afectivo, evitando, así, fluctuaciones entre el pasado y el futuro, dándole protagonismo al presente como el momento más adecuado para ponderar lo positivo y lo negativo de las emociones a fin de mejorar nuestra calidad de vida.

**Descargar y leer en línea Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) Walter Riso**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) Walter Riso #ZCA2JLBRXSV

Leer Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso para ebook en línea Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso para leer en línea. Online Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso ebook PDF descargar Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso Doc Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso Mobipocket Guía práctica para descubrir el poder sanador de las emociones (Spanish Edition) by Walter Riso EPub

**ZCA2JLBRXSVZCA2JLBRXSVZCA2JLBRXSV**