

TOMAR EL CONTROL CONFIANZA, RESILIENCIA Y AUTOEFICACIA



URRA, JAVIER

SINOPSIS

Somos menos frágiles de lo que pensamos. En estas páginas el lector recorrerá el camino de lo que nos ha acontecido, pero también apreciará lo que a veces, y no de manera consciente, hemos elaborado, así como los daños que hemos sufrido. Y, desde luego, cómo hemos de afrontar este presente y futuro que nos resulta esquivo. +Cómo pensamos aprovechar la vida que nos resta? Cuidar nuestras opiniones y aspiraciones, analizar la realidad, contextualizar y conocer las propias limitaciones depende de nosotros mismos. Este es un libro que aporta estrategias y habilidades para superar la crisis sobrevenida. Ayuda desde la reflexión, el sentir y el proyectar para partir de una crisis grave y decisiva, de una moderada confianza en la humanidad, incluso en la disciplina de los ciudadanos, para conseguir la adaptación a la necesaria metamorfosis que toda forma de vida conlleva. No busque unas recetas tópicas, sino un discurrir mucho más riguroso y, al fin, eficaz, donde el repensar del futuro le contagiará de esperanza y le enviará mensajes empáticos y sensibles para sobrellevar otra posible crisis. Hágase con su ejemplar y disfrute del rigor del razonamiento científico, y de la lucidez y sencillez de la buena divulgación. ...



Editorial	SENTIR (MARCOMBO)
Materia	DIVULGACION
Colección	SENTILIBROS
EAN	9788426733429
Status	Disponible
Páginas	262
Tamaño	150x210x mm.
Peso	371
Precio (Imp. inc.)	18,80€
Fecha de lanzamiento	03/10/2021

Títulos relacionados



CUANDO MI CORAZON CALMA
GONZALO MORRADAN



NI ROSA NI AZUL PAUTAS PARA
EDUCAR EN IGUALDAD
BARROSO, OLGA



VINCULACION Y AUTONOMIA A
TRAVES DE LOS CUENTOS
GUERRERO, RAFA / BARROSO,
OLGA