

The book was found

# Brújula Para Navegantes Emocionales (Spanish Edition)



## Synopsis

Conocerse a uno mismo permite descubrir las fuentes de nuestra felicidad, nuestra ira y nuestro dolor para poder convivir armoniosa y plenamente con nosotros mismos y con los demás. En el fondo instintivo de nuestro ser, no pensamos, sentimos. Estamos hechos de emociones. A lo largo de los siglos nos habíamos esforzado en encerrarlas en sistemas de vida ordenados y represivos. Ante su dictado solo cabía resignarse o rebelarse. Actualmente vivimos en un mundo que nos abruma con tentaciones y decisiones múltiples y tenemos que decidir en soledad quiénes somos y por qué nos merece la pena vivir. Esta nueva libertad reclama la adquisición de una brújula que nos permita navegar con inteligencia emocional por los cauces imprevisibles de nuestras vidas. Este libro recorre las distintas etapas de maduración emocional y social del ser humano no solo como individuo, sino también en relación a las personas que conforman nuestro entorno: padres, hijos, pareja, compañeros, amigos... En el siglo XXI las emociones, gracias a las puertas que ha abierto la neurociencia, pueden catalogarse, comprenderse e incluso gestionarse: son la llave de nuestro centro neurálgico, nuestro cerebro, alma, conciencia o libre albedrío. La crítica ha dicho... «Uno de los mejores libros de divulgación científica del año.» El Mundo

## Book Information

File Size: 725 KB

Print Length: 177 pages

Publisher: Aguilar (July 15, 2010)

Publication Date: July 15, 2010

Sold by: Amazon Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00634IUOA

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #536,612 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #46

in Books > Libros en español > Ciencia > Historia y Filosofía #154 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Ciencia y Tecnología #785 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Autoayuda y Desarrollo Personal

## Customer Reviews

Hace unos días pude ver en televisión una breve entrevista a Elsa Punset, no habiéndola leído

nada de ella anteriormente, pero me parecía interesante y me descargué el libro (para Kindle). La lectura ha resultado muy amena y el contenido sencillo de entender y útil. Creo que comprendo un poco mejor por qué actuamos como lo hacemos, también lo importante que es tener un entorno respetuoso, equilibrado y seguro en el que crecer, cómo se puede ayudar a nuestros hijos o a nosotros mismos a expresar y gestionar de forma más positiva nuestros sentimientos y que se puede cambiar y vivir mejor. Me parece un buen libro de cabecera.

Este libro describe de manera sencilla el manejo de la inteligencia emocional en las distintas etapas de la vida, desde la niñez hasta la etapa adulta. Es una buena lectura que nos ayuda a reconocer y aceptar nuestras emociones, esto nos da conciencia de lo que somos, lo que son los otros y adquirir habilidades como la creatividad y la empatía entre otras.

Gran Libro, que toca varios tópicos de la inteligencia emocional desde que somos niños, hasta la vida de adulto. Recomendable.

[Download to continue reading...](#)

Brújula para navegantes emocionales (Spanish Edition) La Brujula Dorada (Luces del Norte) Breve Historia de los Vikingos: Cultura y hazañas de los demonios del norte, los mejores aventureros, navegantes, exploradores y mercaderes de su tiempo (Spanish Edition) Educacion Emocional en el hogar. Conflictos Emocionales 1.: Educamos para la VIDA (Volume 5) (Spanish Edition) La psique en la medicina china: Tratamiento de desarmonías emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china (Spanish Edition) Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition) Heridas emocionales (B de Books) (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guía de recuperación (Técnicas disponibles de prevención y detección para superar el autismo nº 1) (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pláticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O Pláticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Señor, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nº 1) (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantasticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestrés

con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños (Spanish Edition) Libros para niños: "El mono afortunado" (Libro de imágenes ilustradas para niños de 2 a 8 años.) (Spanish Edition), Enseña a tu hijo el valor de pensar ... sociales para la colección de niños nº 5) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) Manual Del Aparato Digestivo para Técnicos Radiólogos: Manual de actuación para Técnicos de Imagen para el Diagnóstico (Spanish Edition) Libros para niños en español: Leonardo la serie el león (Libro en español para niños Children's Spanish Books (Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ... Spanish Edition) (Spanish Edition) Children's Spanish books: "¿Si no estuviera tan solo!": Libro en español para niños (Spanish Edition) libro de animales (series book) Cuento para Dormir ... ESL Books: (Spanish book for kids) nº 2) Children's Spanish books: Mi Papa es el mejor: Children's books in Spanish, Libros para niños (Spanish Edition) libros para niños en español. Cuentos ... Ilustrado - Libros infantiles) (Volume 7)

[Dmca](#)