

El Poder de la Resiliencia: Elige tu propia vida y avanza hacia tu realización personal. Incluye los 12 hábitos de la gente altamente resiliente. (Desarrollo Personal) (Spanish Edition)

Aprende a interpretar tus circunstancias para conseguir la plenitud, el éxito y el bienestar que te mereces. Empodérate practicando los 12 hábitos de las personas altamente resilientes y disfruta de la felicidad que buscas.

El Poder de la Resiliencia, está basado en el aprendizaje de vida de una mujer que pasa por una transición: es abandonada por su marido, con tres hijas en la ciudad de Melilla.

La clave de la **resiliencia** es saber que debemos evitar que nos arrastre el pesimismo , ya que este también se basa en una serie de invenciones constantes acerca de lo que nos ocurre. El hecho de que el pesimismo y la tristeza nos mantengan sumidos en el malestar, no hace que la lectura de la realidad sea más fiable.

Uno de los aspectos más importantes de la **resiliencia** consiste en tener claro que nunca seremos capaces de realizar apreciaciones totalmente objetivas acerca de la realidad. Así que **puesto que siempre deberemos interpretar lo que nos ocurre, ¿cuál es la mejor manera de hacerlo?:**

Eligiendo construir una interpretación de nuestra vida que tenga un significado importante para nosotros. Es cuestión de elegir, en igualdad de condiciones, un relato vital que nos permita seguir avanzando.

Nacemos con esta **habilidad**, pero necesitamos tiempo de práctica para potenciarla.

Con la **resiliencia** conseguiremos **empoderarnos** para estar más cerca de esa felicidad por la que luchamos.

Este libro te ayudará a:

1. Identificar qué estás experimentando a nivel emocional.
2. Cuestionarte qué harías en ese momento sino te sintieses así y tratar de llevarlo a cabo
3. Cargar de **sentido cada acción** que lleves a cabo.
4. Actuar para **mejorar tu vida a largo plazo** y no para eliminar el malestar que sientes.
5. Observar tu patrón de respuesta automático, todos lo tenemos.

6. Crear una lista alternativa de diferentes estrategias para afrontar el malestar.
7. Decidir cuáles de ellas sirven para eliminar el malestar y cuáles son para construir una vida que compensa.
8. **Comenzar a elegir** de una manera consciente cada decisión que habitualmente se toma de manera impulsiva.
9. Permitir que te equivoques. Aceptar el malestar es el mayor **aprendizaje** ya que aumenta la tolerancia y te convierte en una persona más libre.
10. Y además: **Aprenderás los 12 hábitos de las personas altamente resiliente.**

Sobre mí:

Soy una apasionada del aprendizaje que, tras estudiar Dirección y Administración de Empresas y ejercer directora de oficina en el sector bancario, me certifiqué en Coaching Personal y Empresarial, además de estudiar Psicología.

Hablo de lo que sé:

- De mis experiencias: Todos mis libros están basados en **experiencias personales**.
- De mis conocimientos: Todos los libros están documentados con **datos reales y específicos**.

He ayudado a muchas personas a **conseguir sus metas** y es algo que me llena profundamente.

En la colección **Desarrollo Personal** trato de concentrar mis años de estudios, trabajo, investigación, conocimientos y experiencias para ayudarte a conseguir la **plenitud interior**, el **bienestar** y el **éxito personal y profesional**.

Empieza a practicar la resiliencia desde hoy mismo y consigue la felicidad y el bienestar que te mereces.

¡Vuelve arriba, haz click en el botón de comprar y comienza hoy mismo a practicar!

El Poder de la Resiliencia: Elige tu propia vida y avanza hacia tu realización personal. Incluye los 12 hábitos de la gente altamente resiliente. (Desarrollo Personal) (Spanish Edition) por Eva Vidalt fue vendido por £0.99 cada copia. Contiene 36 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Avanza hacia tu realización personal. Incluye
los 12 hábitos de las personas resilientes.

DESARROLLO PERSONAL
**EL PODER
DE LA
RESILIENCIA**



—
EVA VIDALT

- Título del libro : El Poder de la Resiliencia: Elige tu propia vida y avanza hacia tu realización personal. Incluye los 12 hábitos de la gente altamente resiliente. (Desarrollo Personal) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: April 2, 2017
- Número de páginas: 36 páginas
- Autor: Eva Vidalt

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El Poder de la Resiliencia: Elige tu propia vida y avanza hacia tu realización personal. Incluye los 12 hábitos de la gente altamente resiliente. (Desarrollo Personal) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El Poder de la Resiliencia: Elige tu propia vida y avanza hacia tu realización personal. Incluye los 12 hábitos de la gente altamente resiliente. (Desarrollo Personal) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

