

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Se Feliz. Tres Pasos Para la Dicha Diaria.

Autor: Hobbs, Carolyn.

Precio: \$180.00

Editorial:

Año: 2005

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788495973337

Si nuestros temores, creencias y reacciones ante la vida (más aún que nuestro propio entorno) son quienes acotan y agrietan nuestra quietud, "sé feliz" nos descubre la ilimitada dicha que todos albergamos en nuestro interior y nos muestra la manera de lograr un sano y perdurable estado de felicidad. para ello, Carolyn Hobbs nos invita a detectar, definir y tratar de forma adecuada numerosos obstáculos que nos impiden ser felices, y nos expone su método apoyándose en abundantes casos reales que ya han sido tratados en su consulta terapéutica. la obra consta de cinco partes: 1) exposición de cada uno de los tres pasos del método; 2) la influencia de los hábitos sentimentales respecto a nuestra felicidad; 3) cómo conseguir que los hábitos mentales no nos impidan disfrutar de la vida, 4) desechar las creencias y suposiciones negativas; 5) recordar en todo momento quién eres en tu núcleo esencia. Carolyn Hobbs es profesora, escritora, terapeuta matrimonial y familiar.