

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Psicotrampas

**Autor:** Nardone, Giorgio

**Editorial:**

**Tema:**

**Sinopsis**

A menudo terminamos abatidos y cansados de nosotros mismos porque una y otra vez repetimos comportamientos que nos impiden resolver nuestros problemas. Estas negativas maneras de actuar son fruto de las «psicotrampas», de los mecanismos psicológicos que hemos construido y que acaban encadenándonos. ¿Cómo lo hacemos? Actuamos de un modo que, al principio, nos resolvía problemas. Eran soluciones eficaces que hemos seguido aplicando sin preocuparnos de los resultados y que, al final, se han convertido en nuestras trampas psicológicas, pues ya no sirven para solucionar los problemas. Nos hemos complicado la vida sin darnos cuenta y nos sentimos atrapados. Para cada tipo de sufrimiento psicológico existe una vía de salida

**Precio:** \$149.00

**Año:** 2015

**Edición:** 1ª

**ISBN:** 9786077470083