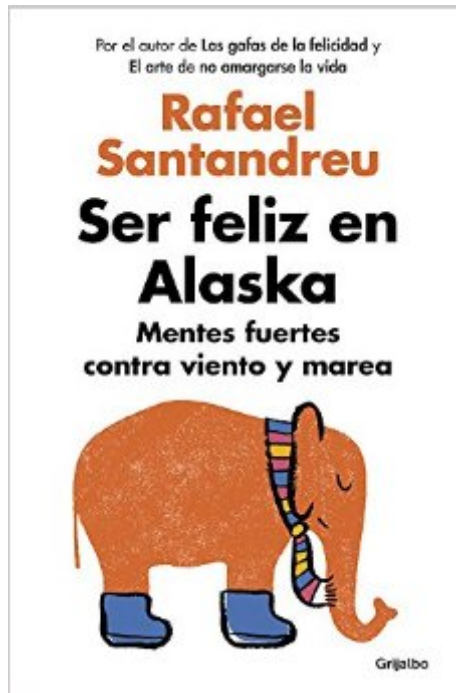


The book was found

Ser Feliz En Alaska / Being Happy In Alaska (Spanish Edition)



Synopsis

El nuevo libro de Rafael Santandreu presenta un método contrastado científicamente que nos permitirá convertirnos en personas sanas y fuertes emocionalmente, sosegadas, centradas en el presente y liberadas de todos nuestros temores. Todas las «neuras» que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Ser feliz en Alaska presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva. «Con mis dos libros anteriores, El arte de no amargarse la vida y Las gafas de la felicidad, he conseguido llegar a millones de lectores, lo cual es siempre un gozo para un autor. Y también es un orgullo que mis libros se estudien en las facultades de Psicología de todo el mundo. Pero lo más satisfactorio es recibir diariamente correos electrónicos de personas que han transformado completamente sus vidas con estas lecturas. Incluso en casos de trastornos psicológicos considerados "graves" por otros profesionales de la salud. Con Ser feliz en Alaska he querido dar un paso más depurando la metodología de la Psicología cognitiva en tres grandes pasos, que están en la base de cualquier proceso de transformación: 1) Orientarse hacia el interior. 2) Aprender a andar ligeros. 3) Apreciar lo que nos rodea. Aplicados con intensidad todos los días, estos tres pasos son la clave de una mente "musculada", que no se perturba. Con la cabeza bien amueblada, ninguna adversidad será motivo para impedirnos disfrutar de la vida en toda su plenitud.» Rafael Santandreu Reseñas: «Con este libro iniciarás un viaje fascinante hacia la paz interior.» Manolo García «Ser feliz en Alaska contiene el mejor método diseñado para adquirir fortaleza emocional.» Dr. Luis Minguel Martínez, psiquiatra y director de Área en el Hospital del Mar, Barcelona

Book Information

Paperback: 188 pages

Publisher: Grijalbo; 1ª ed. edition (July 26, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 842535384X

ISBN-13: 978-8425353840

Product Dimensions: 5.4 x 1 x 8.4 inches

Shipping Weight: 12.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars See all reviews (5 customer reviews)

Best Sellers Rank: #797,487 in Books (See Top 100 in Books) #419 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda > Transformación Personal #6247 in Books > Libros en español > No-Ficción #13722 in Books > Self-Help > Personal Transformation

Customer Reviews

Entretenido de leer, es como si Rafael te estuviera hablando :)

Excellent and very usefull.

Me encanta !!!!!

Great

Good

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

Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska (Spanish Edition) Usted sÃ¡ - puede ser feliz pase lo que pase: You Can Be Happy - Spanish (Spanish Edition) Un mundo feliz*Retorno a un mundo feliz (ColecciÃ³n Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) Los 7 hÃ¡bitos de los niÃ±os felices: Ã¡ Visita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cÃ³mo cada niÃ±o puede ser un niÃ±o feliz! (Spanish Edition) CÃ³mo ser feliz trabajando por tu cuenta (GuÃ­as prÃ¡cticas Desencadenado.com nÃº 2) (Spanish Edition) Guia Metafisica para Ser Feliz (Coleccion Metafisica Saint Germain) (Spanish Edition) Los 7 pasos para ser mÃ¡s feliz: CÃ³mo liberarte del estrÃ©s, las preocupaciones y las angustias del pasado (Spanish Edition) Ã¡ CÃ³mo dicen feliz cumpleaÃ±os los dinosaurios?: (Spanish language edition of How Do Dinosaurs Say Happy Birthday?) (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los DÃ­as y Elimina El EstrÃ©s y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (GuÃ­a de Vida, nÃº) GuÃ­a prÃ¡ctica para abuelos con nietos / Practical guide for grandparents with grandchildren: Estrategias para una feliz convivencia / Strategies for a Happy Living (Spanish Edition) TenÃ¡s que ser tÃ¡ (Serie TenÃ¡s que ser tÃ¡ nÃº 1) (Spanish Edition) Alaska's Forest Resources (Alaska Geographic Series, Volume 12 Number 2) Alaska 2!: Biking the Iditarod, Aftermath of the Exxon Valdez oil spill, the History of Gold in Alaska, Bear Hunting,

Guiding, Human Interest and More (Erickson's Outdoor Adventures Book 5) El ser y la nada/ The Being and Nothingness (Luz Portatil) (Spanish Edition) Ser como el rio que fluye / Being like the Flowing River (Spanish Edition) A Short and Happy Guide to Contracts (Short and Happy Series) A Short and Happy Guide to Bankruptcy (Short and Happy Series) Short and Happy Guide to Business Organizations (Short and Happy Series) Epstein, Markell and Ponoroff's A Short and Happy Guide to Contracts (Short and Happy Series)

[Dmca](#)