



DOWNLOAD



Los secretos de los psicólogos: Lo que hay que saber para estar bien

By Christophe André

Ediciones Paidós Ibérica, 2012. soft. Book Condition: New. En este libro excepcional, veinte psicólogos hablan de su fragilidad, de sus dificultades, de sus pruebas y, sobre todo, del modo en que supieron vivirlas y superarlas. Relatan cómo se aplicaron a sí mismos los métodos que proponen a sus pacientes, y cómo eso los ayudó, y a veces los salvó. Explican cómo siguen cuidando de su equilibrio, de sus recursos y valores en su vida cotidiana. El libro se divide en cuatro apartados: - Sobrevivir a las pruebas: que trata sobre la depresión, el miedo y la enfermedad. - Tranquilizarse y equilibrarse: la aceptación de la realidad, coherencia, confianza en uno mismo. - Abrirse a los vínculos: cómo conocerse a uno mismo, saber escuchar antes de actuar; aprender a desenvolverse en los diversos contextos vitales. - Seguir el camino: apartado que nos ayuda a cambiar lo necesario, a saber cómo queremos ser y cuáles son los valores que queremos que rijan nuestra vida. Los relatos y consejos de estos profesionales, expuestos de manera sincera y clara, le harán reflexionar, le inspirarán y guiarán.



READ ONLINE

[9.29 MB]

Reviews

I actually started looking over this publication. It really is rally interesting throgh studying period. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- Dana Hintz

Good electronic book and valuable one. It really is basic but unexpected situations in the 50 percent in the pdf. You wont really feel monotony at at any moment of your time (that's what catalogues are for concerning when you ask me).

-- Elisa Reinger